АиФ

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДАЧНИКА ПРОТИВ БОЛИ В СУСТАВАХ

с. 3

7 правил полезного шашлыка

с. 8

ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ
ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ /16+
№ 8 (1294), 2021 / 20 АПРЕЛЯ – 10 МАЯ

Простые способы улучшить память

с. 7

Чем покрасить яйца на Пасху

с. 5

Как приготовить салат из берёзовых листьев

с. 4

АКТРИСА

Нонна ГРИШАЕВА:

«Всегда старалась быть подругой для своей дочери»

Фото EAST NEWS

ISSN 1562-7551

Подпишитесь на «АиФ. Здоровье»

любым из трёх способов:

СПОСОБ 1

1. Отправьте СМС на номер 3116.
2. Следуйте инструкции по СМС.
3. Ждите звонка от сотрудника редакции для уточнения адреса доставки.

AIF/пробел/ 61
Подписка на 1 месяц
AIF/пробел/ 63
Подписка на 3 месяца
AIF/пробел/ 66
Подписка на 6 месяцев

Стоимость подписки: 1 месяц – 100 руб.

СПОСОБ 2

1. Отсканируйте QR-код.
2. Перейдите по ссылке на subscr.aif.ru
3. Выберите «АиФ. Здоровье» из списка изданий.
4. Оплатите подписку любым удобным способом.

СКАНИРУЙТЕ

СПОСОБ 3

Оформите подписку в ближайшем почтовом отделении.

Акционерное общество «Аргументы и факты». 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42. ОГРН 1027700459379.

Реклама 16+

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

ЛУЧШЕ МЕНЬШЕ, ДА ЛУЧШЕ

Объём хирургических вмешательств год от года сокращается. И сегодня операции «через замочную скважину» уже не исключение, а скорее правило.

Пословица «Большой хирург – большой разрез» сегодня безнадёжно устарела. В большинстве областей медицины тренд — на малоинвазивную хирургию, эффективность и безопасность которой многократно выше, чем у традиционных вмешательств. И если раньше врачей сначала учили оперировать открытым способом и только потом лапароскопическим, то по современным программам молодые хирурги сразу учатся применять малоинвазивные технологии.

Комментирует врач-уролог, профессор, доктор медицинских наук, главный уролог частной клиники Сергей Котов:

– Используемая в лапароскопии оптика позволяет в 20 и более раз увеличивать изображение операционного поля, делая его объёмным. Поэтому хирург видит на экране всё то же, что мог бы разглядеть своими глазами, только более чётко и подробно. Сегодня операции через проколы широко распространены во всей урологии, даже в онкоурологии. С их помощью можно не только снижать у пациента болевой синдром, но и ускорять восстановление. Немаловажен и хороший косметический результат таких операций.

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!

к группе газеты «АиФ. Здоровье» в социальных сетях:

- ok.ru/aifhealth
- vk.com/aif_health
- facebook.com/aifhealth

Обменивайтесь опытом, общайтесь, задавайте вопросы экспертам газеты и журналистам и оперативно получайте ответы!

РЕКЛАМА 16+

ОТКРЫТИЕ

АЛЛЕРГИИ КОНЕЦ?

Новый метод профилактики аутоиммунных заболеваний и аллергии представили австралийские учёные.

В основе их открытия лежит влияние на белок нейритин. Исследованиями было установлено: при отсутствии нейритина у человека повышается предрасположенность к тяжёлой аллергии и смерти от анафилактического шока. Известно, что на фоне аллергической реакции иммунная система вырабатывает большое число иммуноглобулина Е (IgE). Параллельно выделяется гистамин — медиатор воспаления, — дающий характерные симптомы: покраснение и отёки. Но именно нейритин способен предотвратить чрезмерную выработку IgE. Также было показано, что этот белок подавляет образование аномальных клеток, которые производят антитела, атакующие ткани тела хозяина (механизм, характерный для любого аутоиммунного заболевания). Возможно, человечество стоит на пороге открытия, навсегда избавящего мир от части грозных заболеваний.

ЦИФРЫ

94% российских подростков хотели бы что-то изменить в своей внешности.

По данным ВЦИОМ.

Кто должен в семье вести домашнее хозяйство?

ОПРОС

- **85%** Оба, муж и жена в равной степени
- **7%** Скорее женщина
- **5%** Скорее мужчина
- **2%** Зависит и от самого хозяйства, и от занятости обоих
- **1%** Затрудняюсь ответить

Всего в опросе участвовали 1600 человек. Опрос проведён ВЦИОМ.

Фортевигал®-К

КРЕМ ДЛЯ ТЕЛА НА ОСНОВЕ ЖЕЛЧИ

с добавлением разогревающего компонента косфадерм®, с эфирным маслом эвкалипта, камфорой и ментолом

ОКАЗЫВАЕТ СИЛЬНОЕ, НО МЯГКОЕ РАЗОГРЕВАЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ В ОБЛАСТИ НАНЕСЕНИЯ

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ
Доступно для заказа на сайте apteka.ru

apteka.ru

Apteka.ru - это сервис по поиску и заказу лекарств и иных товаров. Под «заказом» на сайте www.apteka.ru понимается формирование пользователем указанного сайта заявки в адрес АО НПК «Катрен» от аптечной организации на поставку выбранного товара в соответствии с заключенным между последними договором поставки. Не является публичной офертой. Возрастное ограничение 18+

ООО «Самсон-Мед»
196158, г. Санкт-Петербург, Московское ш., д.17
т.: 8 800 1000 558 (звонок по России бесплатный)
ОГРН 1027804852921
Информация о кремах бренда Фортевигал® на сайте www.fortevigal.ru

САМСОН МЕД

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИССЛЕДОВАНИЕ

ХОДИТЕ БЫСТРЕЕ!

То, насколько быстро человек ходит, крайне важно для прогноза его жизни. А в коронавирусную эпоху это отличие стало ещё важнее.

Доказано, что те, кто передвигается по жизни очень неторопливо, живут меньше, чем те, кто ходит в быстром темпе. Мало того, как оказалось, люди с замедленной скоростью ходьбы умирают от коронавируса в 3,75 раза чаще, чем те, кто ходит в нормальном или ускоренном темпе. Причём высокий риск развития тяжёлой формы коронавируса был зафиксирован даже у людей с нормальным весом, если они предпочитали медленную скорость ходьбы. По сравнению с теми, кто имел избыточную массу тела, но при этом ходил быстрым шагом, такие люди болели существенно тяжелее.

Гимнастика для дачника

Как избавиться от боли в спине и суставах

Суставы, если только они не находятся в критическом состоянии, лечатся исключительно движением.

Дачный сезон открыт, и работы на участке хоть отбавляй. Если избежать проблем со спиной и суставами не удастся, то на этот случай есть отличный выход. И это вовсе не таблетки!

Наш эксперт – **врач-реабилитолог, кандидат медицинских наук Александр Шишонин.**

КОНЕЧНО, неплохо бы было заранее подготовить организм к нагрузкам и с помощью упражнений укрепить мышцы и суставы. Но даже если неприятность уже произошла и вы сорвали спину, потянули плечо или почувствовали, как сильно поют колени, ещё не поздно всё исправить.

Если чрезмерное усердие на садово-огородном поприще привело к обострению проблем со спиной и суставами, надо первым делом оценить урон. Если болит не сильно, но всё же есть дискомфорт, таблетки вам не нужны – начинайте делать гимнастику и уже скоро будете как новенький. Суставы, если они не в критическом состоянии, лечатся исключительно движением. Без него не происходит питание и восстановление хрящевой ткани. Первое улучшение можно почувствовать уже через 3–4 дня. И чем дольше и регулярнее вы будете заниматься, тем меньше проблем будет возникать. Если какие-то упражнения выполнять трудновато, можно снизить амплитуду или число повторений.

Но если возникшая боль не даёт двигаться и даже дышать, то, конечно, поберегите себя. Несколько дней соблюдайте постельный режим и принимайте нестероидные противовоспалительные средства (обезболивают и лечат воспаление), а также спазмолитики (снимают мышечный спазм). На третий день после приступа боль утихнет, и тогда можно применять мази, усиливающие кровообращение, и приступать к упражнениям. Тогда вы сможете восстановиться быстрее.

Упражнение 1

Цель. Растяжка, разгрузка коленных суставов.

Эффект. Снижает боль при обострении гонартроза.

Подойдите к стене и обопритесь о неё руками. Одну ногу согните в колене, другу выпрямите и отставьте назад. Приседайте, тяните икроножную мышцу. Старайтесь не наклонять корпус. Упражнение повторять 20–30 раз.

Упражнение 2

Цель. Растяжка поясничного отдела.

Эффект. Уменьшает боль в пояснице.

Лёжа на животе, руки вытянуть перед собой, ноги расставить на ширину плеч. Попеременно поднимать сначала левую руку и правую ногу, потом, наоборот, правую руку и левую ногу. Упражнение повторять 10–20 раз.

Упражнение 3

Цель. Растяжка поясничного отдела и коленных суставов.

Эффект. Уменьшает боль в пояснице.

Лежа на спине, сделать полумостик. Для этого руки должны лежать вдоль тела, ноги – быть согнуты в коленях, стопы – стоять на ширине плеч. Из этого положения поднять таз вверх и зафиксироваться. Упражнение повторять 10–20 раз.

Упражнение 4

Цель. Растяжка поясничного и грудного отдела позвоночника.

Эффект. Уменьшает боль в пояснице и устраняет межрёберную невралгию.

Лёжа на спине, руки вытянуть перед собой, ладони сложить вместе, ноги согнуть в коленях, колени и стопы соединить. Выполнять боковые скручивания: соединённые колени идут влево, руки – вправо. Желательно, чтобы руки и колени коснулись пола с разных сторон. Потом наоборот. Упражнение повторять 10–20 раз.

Упражнение 5

Цель. Растяжка поясничного отдела позвоночника.

Эффект. Уменьшает боль в пояснице при прострелe.

Лежа на спине, прямые руки вытянуть над головой, ладони сложить вместе, ноги развести на ширину плеч. Затем ноги согнуть в коленях и, скользя по полу пятками, подтягивать их к ягодицам, руки при этом надо опускать к коленям. Затем вернуться в исходное положение. Упражнение повторять 10–20 раз.

Упражнение 6

Цель. Силовая нагрузка на руки, растяжка поясничного и грудного отделов.

Эффект. Уменьшает боль в спине, в плече

Встать на колени, руками опереться о скамью, поставив ладони на расстояние шире плеч. Отжиматься, стараясь коснуться скамьи нижней частью груди. Локти при этом должны быть отведены в стороны и чуть вниз. Вернуться в исходное положение и, опустив таз на пятки, а руки вытянув перед собой и упёршись ими в скамью, максимально сильно прогнуться в спине. Упражнение повторять 10–20 раз.

Упражнение 7

Цель. Растяжка поясничного отдела, укрепление коленных суставов.

Эффект. Уменьшает боль в спине и в коленях.

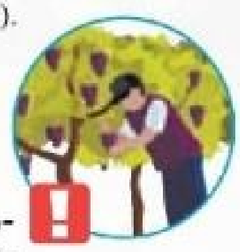
Сесть на пол, ноги прямые. Наклоняться вперёд, не сгибая ног, стараясь коснуться ладонями стоп, и задержаться в таком положении на 20–30 секунд. Упражнение повторять 10–20 раз.

Восемь «нельзя»

Чтобы работа на дачном участке была в радость, а не в тягость, запретите себе:

■ **Приступать к труду, не размявшись.** Перед тем как активно «впрячься» в работу, сделайте махи руками и ногами, несколько наклонов, приседаний и поворотов корпуса. Стоя на четвереньках, прогнитесь в спине вверх-вниз, растянув мышцы. Кстати, после работы также нужны упражнения на растяжку.

■ **Долго работать в неудобной позе.** Особенно когда голова ниже таза. Также не стоит сидеть на корточках, тем более если есть проблемы с коленями. Длительная работа в полусогнутом положении приводит к разрушению хрящей, смещению позвонков и образованию грыж. Посадочные работы и прополку лучше выполнять стоя на четвереньках (надев наколенники или подстелив резиновый коврик).



■ **Сутулиться во время работы.** Особенно важно, чтобы спина была прямой при наклонах вперёд.

■ **Резко разгибаться.** При резком выпрямлении тела кровь не успевает отхлынуть от мозга, и слабые сосуды могут не выдержать. Чтобы избежать головокружения (а тем более инфаркта и инсульта), нужно делать это медленно и только на выдохе.

■ **Работать под прямыми солнечными лучами.** Кепка или панама, а также закрытая одежда тут не спасут. Ведь можно получить не только солнечный, но и тепловой удар. К тому же, распарившись на солнце, потом легко переохладиться – майское тепло коварно и обманчиво.

■ **Долгое время без передышки заниматься чем-то одним.** В этом случае нагружаются лишь определённые группы мышц. А надо, чтобы работали разные. При физической перегрузке травмируются суставы рук, ног, позвоночника. Поэтому чередуйте работу: покопали немного – идите пропалывать грядки или пилить дрова. И чаще отдыхайте.

■ **Поднимать тяжёлые грузы (больше 10 кг), а также переносить их одной рукой.** Если уж поднимаете что-то тяжёлое, сначала присядьте на корточки с прямой спиной, а потом, распределив груз по обеим рукам, поднимайтесь, также держа спину и голову прямо. Если нужно перенести тяжёлый предмет, прижмите его к себе, а не несите на вытянутых руках. Во время работы желательно надевать полужёсткий корсет для фиксации поясницы, при проблемах с коленными, локтевыми и запястными суставами – специальные ортезы.

■ **Продолжать работать через сильную боль.** Нагружая уже повреждённый сустав, можно лишь усилить проблему. Заболело – идите отдыхать. Работа не волк.

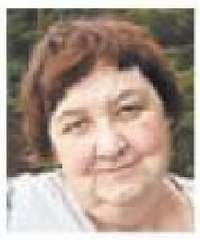
Инфографика Натальи КОЗЛОВОЙ

Елена ГЛАДКОВА

АиФ ЗДОРОВЬЕ
№ 8, 2021 г.

Берёза от авитаминоза

Весной молодые листочки некоторых деревьев можно использовать для борьбы с гиповитаминозом. Какие листья помогут восполнить весенний дефицит витаминов?



Наш эксперт – **фитотерапевт Наталья Замятина.**

Чем полезна молодая листва

Берёза

Что лечит? Почки и листья берёзы – сильное бактерицидное средство. Настойку берёзовых почек можно использовать вместо йода. Она совершенно не обжигает кожу. Лист берёзы применяют как мочегонное, противовоспалительное, витаминное, потогонное средство, используют при поносах, энтеритах, колитах. Настоем полощут горло при ангинах. Отвар листьев назначают при простудах и кашле, при ревматизме и подагре (правда, в двух последних случаях его применяют наружно в виде компрессов).

Как готовить? Сделайте салат из капусты с листьями берёзы. 1/3 кочана молодой капусты нарезать узкими полосками. 3 ст. ложки молодых листьев берёзы промыть, мелко нашинковать, добавить рубленый чеснок и сметану, перемешать. Капусту выложить на тарелку и полить сверху смесью листьев берёзы, сметаны и чеснока.

Боярышник

Что лечит? Листья боярышника обыкновенного используют как первую салатную зелень. А вот цветки боярышника, несмотря на их лечебное действие, на кухне неприменимы – сильно пахнут селёдочным рассолом.

Помимо витаминов и растительных кислот лист боярышника содержит заметное количество тех же веществ, что плоды и цветки, которые очень благотворно влияют на сердечную мышцу.

Как готовить? Для сердечников очень полезен салат из боярышника и свёклы. Свёкла снижает давление, а листья боярышника улучшают работу сердца. 2 варёные свёклы нарезать узкими брусочками, перемешать с листьями боярышника (потребуется 1,5 стакана листочков). Растворить в уксусе соль и сахар, смешать с маслом и полить салат получившейся заправкой.

Клён

Что лечит? Листья и ветки клёна обыкновенного содержат большое количество сахаров, каротиноидов (предшественников и родственников витамина А) и аланто-ина, способствующего заживлению ран и улучшающего состояние кожи. Их используют как мочегонное средство и в качестве источника витаминов.

При наружном применении растёртые листья накладывают на долго не заживающие раны, так как они обладают антибактериальной активностью. Самые молодые побеги используют для лечения заболеваний печени. Из них готовят настойку, которую пьют по 25–30 капель 3 раза в день до еды. А ещё такие розовые побеги с листиками можно класть в салат.

Как готовить? Лучший салат из кленовых листьев – с морковкой. 1 среднюю морковь нарезать на корейской тёрке или крупно натереть, посолить, добавить щепотку сахара и тщательно перетереть до мягкости. 0,5 стакана молодых листочков клёна нарезать. Раздавить чеснок в майонез. Смешать морковь и кленовые листья, заправить майонезом, посыпать орехами и петрушкой.

Галина ПРОХОРОВА

КСТАТИ

Чтобы собрать молодую листву, лучше отправиться за город. Не собирайте листья возле дорог или недалеко от промышленных предприятий. Отправляться собирать листочки лучше в сухую, ясную погоду. Складывать листочки лучше в корзины или сумки из дышащей ткани.

Танцы, чтение, активность

Что помогает сохранить память и внимание

Оставаться в трезвом уме и твёрдой памяти хочется каждому. Но не всегда это удаётся. Причин ухудшения памяти и концентрации внимания немало, и в них каждому, кто сталкивается с этими проблемами, стоит скрупулёзно разобраться.

На вопросы читателей «АиФ» в ходе «прямой линии» отвечал **невролог, заслуженный врач России, почётный профессор Российского национального исследовательского медицинского университета им. Пирогова Анатолий Федин.**

«Туман» может рассеяться

Стала «дырявой» память: только прочитал рассказ — тут же забыл сюжет. Но сильные таблетки для улучшения принимать не хочу, и так хватает их от других проблем.

Николай, 71 год, Челябинская обл.

– Возрастные изменения – вещь естественная, но паниковать не стоит. Помимо таблеток память можно поддержать другими способами. К примеру, если вы в молодости любили танцевать – рекомендую вернуться к этой практике. Учёные заметили, что при освоении новых танцев в процесс хорошо включается мозг и все мыслительные процессы обостряются. Это лучше всяких лекарств. То, что вы продолжаете читать, – тоже хорошая зарядка для мозга.

COVID-19 перенёс в тяжёлой форме, 2 недели как выписался из больницы. Как рассеять мозговой «туман» и слабость? Никак не могу войти в рабочий ритм…

Александр, 49 лет, Москва

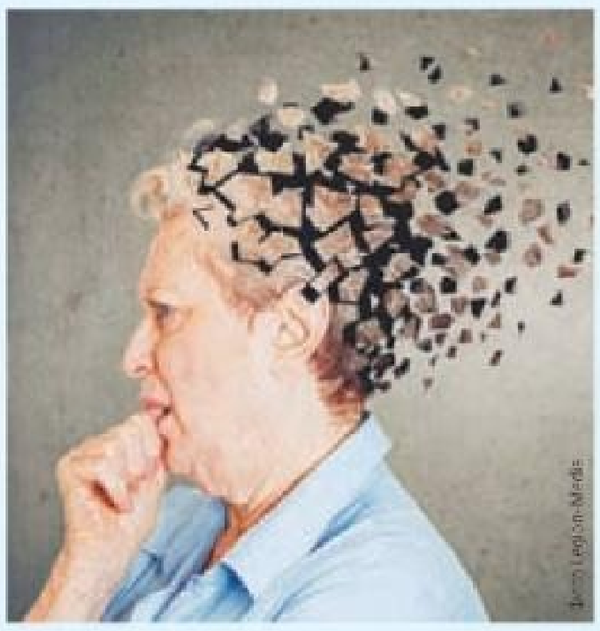
– Такой «туман», когда сложно сосредоточиться и преследует физическая слабость, – очень частое явление после подобных инфекций. На него жалуются многие пациенты. Но через несколько недель он, как правило, проходит. Для лучшего восстановления при нарушениях памяти после коронавируса и при астении – ощущении слабости после перенесённой вирусной инфекции – можно использовать препараты, способствующие улучшению памяти и концентрации внимания. К примеру, Мексидол, который улучшает внимание и память, и борется с астенией. Только лучше начинать с уколов, а после продолжить приём уже в таблетках.

Следите за давлением

Три года замечаю ухудшение памяти — забываю, куда что положила. А живу одна, переживаю по этому поводу… Правда, занимаюсь общественной работой. Для поддержания что только не принимала — 22 наименования, например Винпоцетин и Фенибут…

Людмила, 76 лет, Татарстан

– За вашу активность хочу вас похвалить – продолжайте быть общественницей. Чем больше вы нагружаете мозг социальным общением, тем лучше для него, для памяти, для других психических процессов. 22 наименования – это очень много, не стоит так увлекаться лекарствами. Те два препарата, которые вы назвали, неплохие. Второй, правда, с небольшим снотворным действием. Но в остальном нужно понимать, что лекарства нужны с проверенной доказательной базой, не покупайтесь, например, на БАДы. И лучше, чтобы их назначал врач. Ещё одно важное правило – принимать их в эффективных дозах.



Мужу 67 лет, из-за высокого давления головокружение, шаткость при ходьбе, были случаи падения, ухудшилась память, появилась дезориентация в пространстве. В больницу не берут… На домашнем лечении прокапали Мексидол, от головы принимает Пикамилон.

Нина, Приморье

– Первое, что надо иметь в виду: держите максимальное давление на уровне 140/90. Измеряйте утром и вечером и, если потребуется, снижайте дозировку препарата от давления. То, что вы прокапали препарат, – хорошо, принимать его можно продолжить, но уже в виде внутримышечных инъекций, а потом – таблеток, для лучшего эффекта.

Подготовила Ольга ЗАХАРОВА

Встречаем Пасху

2 мая православные верующие отмечают главный христианский праздник – Пасху. Однако перед тем, как начать разговляться, необходимо выдержать оставшиеся дни Великого Поста. Как закончить пост без вреда для здоровья?

Наш эксперт – **нутрициолог, клинический психолог-диетолог, член Национальной ассоциации клинического питания Анна Ивашкевич.**

Великая неделя

Неделя перед Пасхой – самая строгая неделя Великого поста. Она называется Страстной в память о страданиях, которые перенёс Иисус в последние дни своей земной жизни. В большинство дней Страстной недели церковный устав рекомендует сухоядение, а в пятницу следует и вовсе воздержаться от пищи.

26 апреля – Великий понедельник. В этот день верующие вспоминают бесплодную смоковницу, иссохшую до корня, как человек в нераскаянии. По традиции за неделю перед Пасхой полагалось починить все сломанные вещи в доме и избавиться от хлама.

27 апреля – Великий вторник. День, когда православные вспоминают разные притчи Иисуса, обличение им книжников и фарисеев, которые больше заботились о чистоте своих тел, нежели о чистоте души. В старину в этот день мыли домашнюю скотину. Считалось, что это убережёт её от болезней.

28 апреля – Великая среда. В этот день Иуда решился предать Иисуса Христа иудейским старейшинам и получил за это 30 сребреников.

29 апреля – Великий четверг. В народе этот день называют Чистым четвергом. Полагается сделать уборку в доме и сходить в баню. В этот день красят яйца, пекут куличи, готовят пасху. В старину также существовал обычай готовить четверговую соль. Обычную крупную соль заворачивают в тряпочку, прокаливают в духовке и толкут. По преданию, такая соль обладает целебными свойствами.

30 апреля – Великая пятница. Самый строгий день поста, ведь в этот день Иисус был предан суду, растерзан, распят и умерщвлён на кресте. Необходимо воздерживаться от пищи, сквернословия и суетных мыслей.

1 мая – Великая суббота. В этот день православные находятся в ожидании праздника, освящают яйца, пасхи и куличи.

2 мая – Светлое Христово Воскресение. Конец Великого поста, разрешается есть любую пищу.

На выход!

Спустя 7 недель Великого поста наступает время разговения – все ограничения снимаются, и можно садиться за праздничный стол. Однако чтобы не нанести вред желудку, отвыкшему от тяжёлой пищи, менять режим питания нужно осторожно и постепенно.

- Первые несколько дней постарайтесь не увлекаться выпечкой. Конечно, это не повод отказаться от освящённого кулича, но ограничьтесь одним ломтиком. И для лучшего усвоения запейте его кефиром, ряженкой или живым йогуртом.
- На Пасху не стоит ставить на стол все мясные продукты разом. Пусть в праздничный обед будет всего одно белковое блюдо. Лучше, если это будут рыба или морепродукты – они реже вызывают тяжесть в желудке. Через пару дней можно есть птицу, а затем – говядину и супы на мясном бульоне.
- Не забывайте про овощи – они содержат много клетчатки, которая облегчает переваривание тяжёлой мясной пищи. Поэтому порция овощного гарнира в вашей тарелке должна быть в 2 раза больше, чем порция мясного блюда.
- Лучше садиться за стол часто – 4–6 раз в день, но есть понемногу: каждая порция не должна быть по размеру больше трёх детских кулачков.
- Для творожной пасхи старайтесь выбирать обезжиренный творог или не более 5% жирности.
- Чтобы избежать метеоризма, лучше есть чуть чёрствый хлеб. Неслучайно по традиции печь куличи полагается за несколько дней до праздника.
- В кулич добавляйте натуральные ингредиенты: цукаты, изюм, орехи, старайтесь использовать меньше сахара.

Чем покрасить яйца

Хорошо:

- ☑ **Луковая шелуха** окрашивает яйца в золотисто-коричневый цвет.
- ☑ **Свекольный сок** – в розовый.
- ☑ **Отвар крапивы** – в зелёный.
- ☑ **Отвар скорлупы грецких орехов** – в жёлтый.

Плохо:

- ❗ **Фломастеры.** Краска, которая содержится во фломастерах, совсем не пищевая. Даже если яйцо целое, след от фломастера остаётся на белке, и краска попадает в организм.
- ❗ **Нитки.** Очень красивые яйца получаются, если обмотать их цветными нитками или тканью и подержать в кипятке. Есть такие яйца опасно, так как текстильные красители не предназначены для употребления в пищу.
- ❗ **Цветная копировальная бумага.** Знаменитый способ советских школьников: взять цветные копирки и натереть ими горячее яйцо. Вот только скорлупа способна пропускать микрочастицы краски, которые могут навредить здоровью.
- ❗ **Поталь.** Тонкие листки золотого цвета часто используют для украшения различных предметов. Обычно поталь «сажают» на клей. Таким образом яйца лучше не украшать. Так как в них может попасть не только клей, но и сама поталь, в состав которой входит вредный цинк.

СОВЕТЫ

- Заранее достаньте яйца из холодильника и полождите, пока они нагреются до комнатной температуры, так они не треснут.
- Чтобы краска ложилась ровно, нужно яйца помыть с мылом в тёплой воде.
- Если добавить в воду столовую ложку соли, то риск трещин будет минимальным.
- В воду при варке стоит добавить уксус, это укрепит краску.
- После окрашивания яйцо нужно смазать маслом и отполировать салфеткой на 12 часов.

Кулич с лимоном и пряностями

Яйца – 5 шт., сахар – 500 г, сухие дрожжи – 1 пакетик, молоко – 400 мл, сметана 200 г, мука – 1 кг, сливочное масло – 250 г, нерафинированное растительное масло – 100 мл, соль – 1 ч. л, лимон –1 шт., ваниль – 1 палочка, гвоздика – 5 бутончиков, корица – 1 ч. л., мускатный орех – 1 шт., любая крепкая настойка – 50 мл, изюм – 200 г, цукаты – 100 г

Сделать опару: дрожжи развести тёплым молоком (100 мл), добавить муку (100 г) и сахар (1 ст. л.). Дать постоять полчаса. Все специи растолочь, соединить и залить настойкой и соком лимона. Настаивать 4 часа. Все продукты должны быть комнатной температуры.

Тесто: взбить яйца с сахаром до состояния пены, добавить подошедшую опару. Постепенно добавлять все ингредиенты, продолжая помешивать деревянной ложкой.

Хорошо перемешать, добавить просеянную муку и месить руками. Тесто получится достаточно жидкое. Вымесить до консистенции, когда тесто перестанет прилипать.

Добавить растительное масло и настойку со специями. Укутать кастрюлю и поставить в тёплое место на 2–3 часа.

Когда тесто подойдёт, вымесить опять и добавить изюм с цукатами. Укутать и дать подойти второй раз. Процесс будет более быстрый.

Подготовить формочки и разложить в них тесто на 2/3 объёма, сверху смазать взбитым яйцом, дать постоять 10 минут и ставить в духовку. Выпекать при 180 градусах 35 минут.

Творожная пасха

Творог 15–18% жирности – 1 кг, масло сливочное – 100 г, яйца – 5 шт., сахар – 200 г, сливки – 400 г, миндаль жареный – 100 г, изюм – 100 г, цукаты – 100 г, клюква сушёная – 100 г.

Творог перетереть через сито. Добавить размягчённое сливочное масло, смешать.

Яйца смешать с сахаром до однородной массы.

Подогреть сливки до 45°С. Смешать с сахаром и яйцами. Подогреть массу до 85°С. Снять с огня и охладить.

Соединить массу с творогом, добавить изюм, миндаль, апельсиновые цукаты.

Выложить в форму, поставить под гнёт.

Мария ТИХМЕНЕВА

ЗДОРОВЬЕ
№ 8, 2021 г.

Бьёт по глазам

Яркое солнце, пыльца растений, весеннее снижение иммунитета – всё это может негативно отразиться на здоровье глаз. Как избежать неприятностей?

Наш эксперт – **врач-офтальмолог ГКБ № 17 Москвы Марина Дорохова.**

Аллергия

Поллиноз даёт о себе знать не только чиханьем и течением из носа. Он нередко отражается и на состоянии глаз. Когда аллергены воздействуют на глаза, могут возникать обильные слизистые выделения, отёк век, слезотечение, зуд, ощущение «песка» в глазах. У тех, кто носит контактные линзы, симптомы могут быть более выражены. Дело в том, что линзы способны накапливать аллергены на своей поверхности, что приводит к усугублению аллергических реакций. Негативное воздействие на состояние глаз весной могут оказывать и антигистаминные препараты. Эти лекарства приносят облегчение при симптомах аллергии, включая чиханье, слезотечение, зуд, насморк, но, к сожалению, негативно воздействуют на глаза, влияя на слёзную плёнку, которая поддерживает влажность слизистой оболочки глаза. Поэтому во время приёма антигистаминов нужно увлажнять поверхность глаза специальными каплями и почаще моргать (слёзная жидкость распределяется по поверхности глаза в процессе моргания).

КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ

Есть ряд рекомендаций, которые позволят пережить весну без ущерба для глаз.

• Носите солнечные очки. Это не только предотвратит вредное влияние УФ-лучей на сетчатку глаза, но и защитит глаза от пыльцы.

• Чаще мойте руки. Аллергены попадают в глаза в том числе через грязные руки. Поэтому старайтесь как можно реже дотрагиваться до лица и чесать глаза.

• Откажитесь от контактных линз. Используйте очки вместо контактных линз, особенно когда вы планируете долго находиться на открытом воздухе. Накопление пыльцы на контактных линзах приводит к усилению симптомов аллергии, в то время как очки работают защитным экраном от попадания пыли и пыльцы в глаза.

• Носите с собой капли с искусственной слезой. Весна зовёт к занятиям спортом на улице, шашлыкам и работе на даче. Солнечная и ветреная погода может вызывать сухость поверхности глаза, поэтому применяйте увлажняющие капли перед выходом на улицу.

• Используйте очиститель воздуха. Аллергены легко проникают в ваши дома, и чтобы они не летали в воздухе, не забывайте включать прибор после каждого проветривания.

• Обратитесь к офтальмологу при первых признаках дискомфорта.

Инфографика Натальи КОЗЛОВОЙ

Солнце

Когда на деревьях ещё нет листвы, улицы оказываются буквально залиты солнцем. Активное солнечное излучение вызывает дискомфорт и сухость слизистых оболочек глаза. Самый простой вариант защиты от солнца – качественные солнцезащитные очки.

Нехватка витаминов

Весной мы нередко сталкиваемся с дефицитом витаминов, который отражается на состоянии всего организма и на здоровье глаз в том числе. Самый важный витамин для поддержания острого зрения – бета-каротин. Он содержится во всех овощах и фруктах оранжевого и красного цветов. А раз так, налегайте на морковку, тыкву, апельсины и болгарский перец.

Компьютер

Когда вы смотрите в монитор, вы реже моргаете. Соответственно вырабатывается меньшее количество слезы. В сочетании с весенней аллергией или воздействием на глаза яркого солнечного света это может превратиться в проблему. А раз так, не забывайте делать пятиминутные перерывы в работе через каждый час.

Анна ШАТОХИНА

Вкус жизни: тысяча ощущений в минуту через глаза

Зрение, слух, обоняние, осязание... Мы привыкли обособлять органы чувств, как будто они существуют отдельно от нас.

Но с ними связаны наши эмоции и ощущения, то есть сама жизнь. Узнавать её на вкус мы можем благодаря звукам, запахам, но главное – картинкам, которые видим глазами.

По подсчётам великого физиолога Сеченова, глаза дают нам до 1 тыс. ощущений в минуту. «Вкус пищи узнают солью, вкус мира – глазами», – утверждает поэтесса. С помощью зрения человек получает из окружающего мира львиную долю информации.

И потому за глазами необходимо следить с младых ногтей. Хорошо, когда родители обучают своих малышей не зависать на чём-то одном, будь то книга, тетрадь или гаджет. Умение переключать зрение – здоровью глаз отличное подспорье.

Замечательно, когда взрослые ещё и заботятся о здоровом сбалансированном питании и регулярно подпитывают глаза детей полезными веществами, параллельно обучая на собственном примере ещё и гимнастике для глаз. Тогда мир для детей – не только виртуальные картинки, но и окружающая красота: бирюза моря, зелень леса, буйные краски мира цветов.

Ответственное отношение к зрению поможет сохранить его дольше при всех современных нагрузках. Это важно, потому что все сейчас стремятся жить дольше – бабушки и дедушки бодры и жизнелюбивы, ЗОЖ для многих из них – норма.

И всё же совсем от старения не убежишь: появляются возрастные изменения в сетчатке глаза и структуре хрусталика, нарушается кровообращение. Правда, и эти процессы при желании можно замедлить.

Многие слышали о каротиноидах – лютеине и зеаксантине, которые помогают защитить разрушающиеся под действием солнечного света, плохой экологии и нервов фоторецепторы. В сетчатку глаза эти вещества поступают с продуктами питания, а синтезируются в зелёных частях растений. Особенно богаты ими шпинат, морковь, помидоры, сладкий перец, шиповник, яблоки.

Конечно, для поддержания зрения в отличной форме зелень, фрукты, ягоды и овощи нужно поедать ежедневно килограммами, но столько осилить невозможно. Чтобы добрать нужное количество полезных веществ, к правильному здоровому питанию можно добавить содержащую эти компоненты биоактивную добавку – естественно, предварительно посоветовавшись с врачом.

Ольга ЗАХАРОВА

BAUSCH+ Health

Окувайт®
Форте
СИЛЬНЕЕ
ВРЕМЕНИ
BAUSCH+LOMB
Окувайт®
Форте
БАД К ПИЩЕ
Способствует сохранению зрения
30 таблеток
Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов продукта, беременность, кормление грудью. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.
Полную информацию Вы можете получить в ООО «Бауш Хелс»: Россия, 115162, Москва, ул. Шаболовка, д. 31, стр.5. Тел.: +7 (495) 511 28 79; bauschhealth.ru

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

На добрую память

Как справиться с забывчивостью

Многие списывают проблемы с памятью на возраст. Однако не только старение может стать причиной забывчивости.

Наш эксперт – **профессор кафедры неврологии, нейрохирургии и медицинской генетики Российского национального исследовательского медицинского университета им. Пирогова, руководитель отдела когнитивных нарушений Федерального центра мозга и нейротехнологий ФМБА России Анна Боголепова.**

Ищем причину

Существует более 200 причин ухудшения памяти. Самая распространённая, особенно для людей старшего возраста, – это болезнь Альцгеймера. Однако проблемы с памятью могут появляться на фоне других неврологических и соматических заболеваний. Среди них:

- сердечно-сосудистые болезни (особенно артериальная гипертония);
- анемия;
- сахарный диабет;
- токсические состояния, включая печёночную и почечную недостаточность;
- недостаток витаминов B_1 и B_{12};
- опухоли мозга;
- депрессия.

Для выявления причины забывчивости необходимо обратиться к врачу. Это может быть невролог или психиатр, который оценит степень нарушения памяти с помощью нейропсихологического тестирования, проведёт комплексное обследование.

В соответствии с современными стандартами обследования всем больным с когнитивными нарушениями рекомендуется выполнять компьютерную томографию (КТ) или магнитно-резонансную томографию (МРТ), что позволяет диагностировать, например, опухоли головного мозга.

Выявление причины когнитивного расстройства позволит своевременно провести терапию основного заболевания и, возможно, добиться регресса когнитивного дефицита. Это особенно важно, учитывая, что в большинстве случаев когнитивные нарушения прогрессируют, приводя в дальнейшем к нарушению повседневной активности.

Самостоятельная работа

Впрочем, часто забывчивость не требует никакого специального лечения, ведь на развитие когнитивных нарушений нередко влияет образ жизни. К факторам риска можно отнести:

- отсутствие физической активности;
- ожирение;
- несбалансированное питание;
- курение и злоупотребление алкоголем.

Очень важным моментом в профилактике забывчивости является создание когнитивного резерва. Это способность мозга адаптироваться к возрастным изменениям и долго сохранять высокую работоспособность. Неслучайно одни могут похвастаться отличной памятью даже в преклонном возрасте, а другие страдают от забывчивости, не успев выйти на пенсию. Физические упражнения, интеллектуальная нагрузка, активный отдых увеличивают когнитивный резерв и снижают риск развития нарушений. Для поддержания здоровья мозга взрослые люди должны заниматься физкультурой не менее 150 минут в неделю.

Анна ШАТОХИНА

Какие продукты нужны мозгу

Рыба. Мозг на 60% состоит из жиров, поэтому так важно снабжать его жирными кислотами, но только полезными, такими как омега-3. Они защищают наш организм от образования плохого холестерина, укрепляют стенки сосудов мозга и препятствуют старению клеток. Рыбий жир – это один из важнейших источников полиненасыщенных жирных кислот.

Помидоры. В томатах содержится мощный антиоксидант ликопин и холин, которые снимают стресс и улучшают память. Кроме того, антиоксиданты нейтрализуют свободные радикалы, атакующие клетки мозга и вызывающие их старение.

Орехи. В них много цинка и магния. Эти элементы благотворно влияют на работу нервной системы, улучшают кровообращение и память. К тому же они повышают настроение.

Какао. Богато теобромином – веществом, которое снимает спазмы сосудов головного мозга и улучшает настроение.

Яйца. В яйцах много витамина B_{12}, который очень нужен для полноценной работы мозга. Есть в яйцах также витамины D, K, E и другие нужные нервной системе элементы, такие как кальций и цинк.

Куркума. Куркума повышает нашу сообразительность и способность восприятия нового, так как она помогает нейронам создавать новые связи.

Брокколи. В зелёной капусте содержится много витамина K, который улучшает работу мозга. Также в брокколи содержится бор, повышающий мозговую активность.

Бобовые. Содержат хорошо усваиваемые растительные белки, аминокислоты, необходимые для быстрого протекания биохимических процессов в клетках мозга, что обеспечивает ясность ума и повышает скорость мышления. Для мозга важны и сложные углеводы, которые постепенно дают ему энергию.

Черника. Фиолетовые ягоды помогают мозгу хранить и перерабатывать информацию. А содержащиеся в них антиоксиданты улучшают питание клеток мозга и защищают их от разрушения.

ВЕСНА – ВРЕМЯ, КОГДА ХОЧЕТСЯ БЫТЬ В ДВИЖЕНИИ. ПОГОДА, ПРИРОДА, СОЛНЫШКО, ЦВЕТЫ. НО В ЭТОТ ПЕРИОД ОБОСТРЯЮТСЯ МНОГИЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ СУСТАВНЫЕ.

АМЕЛОТЕКС® ГЕЛЬ ДЛЯ АКТИВНОЙ ВЕСНЫ

Резкое увеличение физической активности после зимнего периода может привести к несбалансированной нагрузке на повреждённые артритом суставы и спровоцировать воспаление, а значит, усилить боль и затруднить движения. И красавица-весна уже не в радость: ни тебе любимой дачи, ни велосипеда, ни привычного бега в парке, ни спортзала, даже с собакой гулять некомфортно – а вдруг резко дёрнет поводок? При обострениях вместо приятных прогулок и путешествий обычно приходится ограничиваться только самыми необходимыми передвижениями.

По нынешним временам не очень просто податься на юг, чтобы пересидеть межсезонье на тёплом песочке. Поэтому главные помощники – сбалансированное питание, профилактическая гимнастика для суставов и регулярные посильные прогулки в удобной устойчивой обуви.

Кого-то поддерживают травяные чаи и различные бабушкины средства в виде растираний. Но, как правило, у каждого хроника в аптечке испытанные обезболивающие таблетки. Однако, если их приходится принимать часто, недовольство начинает проявлять желудок.

ПРЕИМУЩЕСТВА ПРЕПАРАТА:

- **способствует устранению боли и воспаления,**
- **действует непосредственно в очаге боли,**
- **может применяться до 4 недель,**
- **имеет лёгкую структуру геля,**
- **не оставляет следов на одежде.**

И здесь на помощь приходят препараты для наружного применения. Противовоспалительный и обезболивающий мелоксикам, известный своей эффективностью, сейчас представлен и в форме геля, т. е. применять его можно наружно. **АМЕЛОТЕКС® гель** – первый в России[1] мелоксикам в виде геля, он обладает противовоспалительным и обезболивающим действием, причём воздействует точно на очаг боли и воспаления.

Благодаря своим свойствам **АМЕЛОТЕКС® гель** удобен для применения не только в домашних условиях, но и на работе, в общественных местах. Поэтому даёт возможность вести открытый, ничем не стеснённый образ жизни.

АМЕЛОТЕКС® гель – точное[2] решение. За свободное движение!

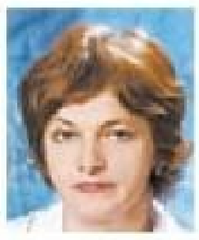
[1]По данным Ежемесячного розничного аудита фармацевтического рынка России, проводимого ЗАО «Группа ДСМ» (DSM Group), по состоянию на 11.08.2016 г. состав препарата защищён евразийским патентом № 023000, патентом Российской Федерации № 2574008. [2]Согласно инструкции по медицинскому применению Амелотекс® гель (РУ № ЛП-002479) применяется наружно над очагом поражения. Рег. уд. ЛП-№002479. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

АиФ ЗДОРОВЬЕ
№ 8, 2021 г.

Мясо с ананасом

Майские праздники – традиционное время для выездов на шашлыки. Как их правильно готовить и с чем есть?



Наш эксперт – **ведущий научный сотрудник Федерального исследовательского центра питания и биотехнологии, профессор, доктор медицинских наук Алла Погожева.**

Правила полезного шашлыка

Готовьте маринад правильно

Лучше делать это самим, а не покупать заготовку для шашлыка в магазине. Маринад обеззараживает мясо (кислая среда – вино, уксус, минеральная вода, лимонный, гранатовый сок – губительна для многих микроорганизмов). К тому же мясо размягчается в маринаде и потом легче переваривается. Добавляйте в маринад помимо специй лук и чеснок: в них есть антиоксиданты. Кстати, почему предварительно замаринованное мясо вкуснее? В процессе маринования происходит денатурация белка (сворачивание), образуются свободные аминокислоты, которые усиливают вкус мяса.

Не покупайте угли

Для жарки шашлыка используйте дрова, а не магазинные угли. Так вы уменьшите количество канцерогенного вещества бензапирена в шашлыке. Когда жир капает на угли, образуется в разы больше бензапирена, чем при попадании на дрова. Бензапирен пропитывает куски мяса. Если вы готовите на вертикальном гриле, то такой опасности нет.

Следите за костром

Не допускайте открытого огня. Его нужно гасить водой, маринадом. Жар должен быть ровным, тогда мясо прожарится равномерно, без образования обугленных кусочков. Если же вы не уследили и красшки шашлыка подгорели, их желательно срезать после приготовления.

Никогда не запивайте шашлык из баранины холодной водой.

Начинайте с овощей

Не перекусывайте бутербродами, пока готовится шашлык. Лучше есть свежие либо запечённые овощи. В мясе много холестерина, который окисляется при термообработке и становится ещё более вредным. Овощи же обладают антиокислительным действием. Причём эти антиоксидантные свойства не теряются после термообработки. А каротиноиды и вовсе лучше усваиваются после приготовления продукта. Так что смело можно запекать овощи, как и мясо, на шампуре. Для этого подойдут кабачки, баклажаны, помидоры, перец, лук. Можно попробовать проделать такую же штуку с фруктами типа персиков и бананов. И овощи, и фрукты можно есть в неограниченном количестве: и перед шашлыками, и «на десерт».

Откажитесь от майонеза

Овощной салат на гарнир к мясу не стоит заправлять майонезом. Используйте лимонный сок и смесь масел: тыквенного, горчичного, льняного, оливкового. Так вы получите массу полезных омега-3 и омега-6 полиненасыщенных жирных кислот. Они препятствуют повышению уровня холестерина при употреблении шашлыков.

Не пейте крепких напитков

Запивайте шашлык фруктовым или овощным соком, красным сухим вином. Крепкий алкоголь нежелателен, потому что в сочетании с жиром он оказывает большую нагрузку на печень. А соки стимулируют выработку ферментов поджелудочной железы, которые способствуют перевариванию мяса. Причём лучше всего расщепляет белок (а не жир, как многие думают!) ананасовый сок.

Запивайте чаем

Никогда не запивайте шашлык из баранины холодной водой (даже если жарко и очень хочется) или ледяным квасом и пивом. Бараний жир быстро застывает. Представьте горящую свечку, воск с которой капает в воду. Примерно то же самое происходит в желудке, если бараний шашлык запить холодным напитком. Не зря на Востоке жирные блюда – хаш, плов, шашлык – запивают горячим чаем.

Знайте меру

Не злоупотребляйте шашлыком. Это «праздничное» блюдо, которое не стоит есть чаще одного раза в две недели. В остальное время лучше употреблять тушёное или варёное мясо. И чем ближе ваш возраст к 50 годам, тем меньше красного жарсного мяса должно быть в вашем рационе.

Юлия БОРТА

ПОДБИРАЕМ МАРИНАД

- Уксус плюс вода – классический вариант – подходит для любой разновидности шашлыка. Если мясо жёсткое, вместо обычной воды используйте минералку с газом.
- Кефир подходит для птицы или телятины. А вот свинина или баранина после такого маринада может получиться жирноватой.
- Вино – хороший вариант для свинины, рыбы или баранины.
- Лимонный сок, слегка разбавленный водой, хорош для рыбы и свинины.
- Соевый соус подходит для любой разновидности шашлыка. Если любите хрустящую корочку, добавьте в маринад столовую ложку мёда.

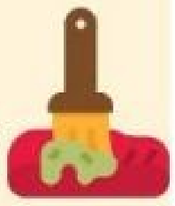
Жарим без ошибок

Первый шашлык в году – мероприятие очень ответственное. За долгую зиму мы немного подзабыли тонкости приготовления любимого мяса на шампурах, поэтому можем допускать ошибки. Пусть и не фатальные для майского пикника, но всё же портящие настроение. Напоминаем о том, как можно испортить шашлыки.

Купить парное мясо

Миф про парное мясо с рынка до сих пор живёт в наших головах. Почему-то многие считают, что именно такое мясо лучше всего и оно самое свежее. Насчёт последнего не спорим. А вот лучшее... Дело в том, что парное мясо действительно получится мягким, но только если вы его приготовили не более чем через два часа после убоя животного. После этого мышцы начинают деревенеть, сжиматься, мясо будет жёстким. Волокна начнут размягчаться со временем под действием процесса ферментации. Так что идеальное мясо – как раз не парное, а выдержанное несколько дней в прохладном помещении.

Перемариновать



Много уксуса, подольше постоять – и мясо приобретает резкий, неприятный запах. А если маринуете мясо в киви, то оно вообще может превратиться в кашу. Киви необратимо меняет структуру волокон.

Соевый соус в кашу мясо не превратит, но если долго мариновать в нём, то продукт станет похожим на ветчину, приобретёт довольно странную, неволокнистую текстуру.

Так что размягчающих ингредиентов нужно немного, а мариновать мясо надо недолго – хватит двух-трёх часов.

Плохо насадить

Если шашлык будет прокручиваться на шампуре, болтаться и съезжать, то его не удастся равномерно прожарить. Одна сторона превратится в угли, а другая останется сырой. Поэтому нужно насаживать поперёк волокон и так, чтобы кусочки мяса сидели на шампуре крепко.

Взять не те дрова

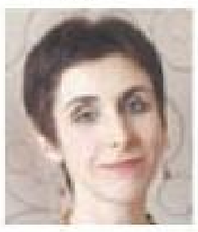
Ни в коем случае не стоит использовать дрова из хвойных пород деревьев, так как они выделяют смолы и могут испортить и блюдо, и мангал. Лучше всего подходят дрова и угли из фруктовых пород деревьев: яблоня, вишня, виноградная лоза. Они создают неповторимый аромат. Также хороши берёза, дуб и ясень.

Мария ТИХМЕНЕВА

Скрывать или нет?

Надо ли прятать негативные эмоции от детей

Всё чаще родители жалуются психологам на эмоциональное выгорание. Надо ли скрывать негативные эмоции от детей и изображать оптимизм тогда, когда его нет?



Наш эксперт – **семейный и детский психолог Анна Ярошенко.**

Пожалейте себя

Родители всегда и во всём виноваты. С момента появления малыша на свет и на всю жизнь они обречены переживать, что что-то делают или сделали не так. Мам и пап принято обвинять в том, что были слишком строгими или, наоборот, чрезмерно мягкими. Что одолевали детей гиперопекой или непомерно много взваливали на неокрепшие плечи. Что заставляли, давили, не уважали или, наоборот, предоставляли слишком много свободы и не контролировали. И так далее, и так далее... Как говорится, если у тебя были родители, тебе всегда будет что рассказать психоаналитику.

Угодить всем сложно, да и не нужно. Если вовремя не отказаться от идеи стать суперродителями, эмоциональное выгорание будет обеспечено. Те, кто слишком старается во имя ребёнка (пытаясь дать ему наилучшее образование, окружить самыми дорогими вещами, обеспечить безупречное питание и самый крутой отдых), на самом деле делают это не ради него, а для себя. Это им помогает выглядеть идеально в своих глазах или перед окружающими. Безусловно, заботиться о ребёнке и его будущем необходимо, но перебирать не надо. И всем жертвовать тоже. Ведь быть родителями — это не единственная наша ипостась, есть и другие. К тому же это должен быть не только тяжкий, но и приятный труд.

Хорошая мина при плохой игре

Негативные эмоции, возникшие у родителей, ни в коем случае не надо прятать от детей. Во-первых, это выглядит неубедительно, а дети хорошо чувствуют фальшь. Так они научатся лгать. Во-вторых, это нерационально. Ведь если ребёнок не понимает, что чувствует родитель и как он борется с негативными эмоциями, то ему самому не с кого будет брать пример и он не узнает, как надо действовать в похожих ситуациях. В-третьих, это непедагогично. Жизнь состоит не только из радостей и удовольствий, но и из грустных моментов. И было бы неплохо, если бы ребёнок научился проявлять сочувствие, сопереживать чужой беде.

Притворство отделяет родителей от детей. Ведь силы, которые уходят у взрослых на то, чтобы делать вид, что всё хорошо, уменьшают родительский ресурс. Мама, которая изо всех сил старается скрыть, что на душе у неё кошки скребут, не будет искренне интересоваться делами и проблемами своего ребёнка. И если даже начнёт в этот момент играть с ним, то вряд ли из этого получится что-то хорошее. Исследования доказали, что при подавлении эмоций у родителей снижается уровень эмпатии, они становятся более холодными и безразличными к детям, что заставляет тех сильно страдать.

Силы, которые уходят у взрослых на то, чтобы делать вид, что всё хорошо, уменьшают родительский ресурс.

Не надо бояться, что, обнажив свои не самые красивые эмоции, мама потеряет авторитет и уважение ребёнка. Наоборот, это усилит взаимное доверие и привязанность, сделает родителя более доступным и «живым».

Если дети испытывают что-то из этого спектра негативных эмоций, родители должны помочь им осознать, что именно они чувствуют, объяснить, почему так произошло и как найти подходящий выход этим переживаниям. Например, можно поплакать, покричать, побить подушку. Если ситуация более сложная, её можно обсудить и предложить решение. Если очень плохо, можно просто забраться к маме «на ручки» и посидеть в обнимку.

Не теряйте лицо!

Но это не означает, что взрослые должны «сливать» детям свой негатив. На самом деле этого нельзя делать и по отношению ко всем другим, такого не заслуживают ни родные, ни друзья, ни супруги. Однако есть большая разница между «сливом» отрицательных эмоций и их сдержанным выражением. Нельзя с безумным видом носиться по квартире с криками «Всё пропало!», «Это конец!» или «Так больше жить нельзя!». Если маме грустно или она сильно устала, раздражена, злится на кого-то, то пусть так и скажет, но сделает это по возможности спокойно, менее эмоционально, чтобы не напугать. Достаточно в общих чертах сказать о причине переживаний, описать свои чувства, дав им конкретное название. При этом надо объяснить, что ребёнок абсолютно не виноват в том, что маме сейчас плохо, и рассказать, как она собирается решать проблему и какую помощь ей может оказать ребёнок.

Например, это может звучать так: «Малыш, я устала (расстроена, очень рассержена, обижена) и хочу, чтобы ты часок поиграл в своей комнате, пока я посмотрю кино (съем полкило шоколада, поплачу, поговорю с подругой по телефону). А когда я успокоюсь (отдохну), тогда поиграем». Такой разговор не только научит ребёнка не бояться негативных эмоций, но и поможет понять, как их проработать и отпустить. А вот изливать ребёнку душу, превращая его в лучшего друга или в «жилетку» для слёз, категорически не следует. Родители для детей должны быть оплотом, защитой от опасностей окружающего мира.

Елена НЕЧАЕНКО

КАК ПОМОЧЬ СУСТАВАМ ПЕРЕД ДАЧНЫМ СЕЗОНОМ?

СУСТАВЫ НУЖДАЮТСЯ В ДИЕТЕ

Ограничение движений, связанное с эпидемией, увеличение калорийности питания напоминает о себе усилением болей в суставах, подъёмом давления, болями в сердце. Традиционный приём обезболивающих средств во многих случаях не приносит полного облегчения. В старшем возрасте частой причиной болей являются остеоартроз и подагрический артрит – обменно-дистрофические нарушения, сопровождающиеся отложением солей кальция и мочевой кислоты в ткани суставов. Соли образуют остеофиты – острые иглы, вызывающие боль и воспаление. Одним из источников избыточного кальция в области суставов являются жирные молочные продукты (творог, сыр, сметана, сливочное масло и др.), которые иногда употребляют пациенты с остеоартрозом. Источником мочевой кислоты служит жирное красное мясо, мясные и рыбные консервы, помидоры, щавель и др.

Другим следствием употребления концентрированных молочных продуктов, жирного мяса является повышение уровня холестерина в крови, прогрессирование атеросклероза, ухудшение течения болезней сердца и сосудов (ИБС, гипертония). **Многолетнее несбалансированное питание с избытком жиров, кальция, белков, мочевой кислоты приводит к отложению солей, но больные не связывают боли в суставах с диетой. Кроме отдельных случаев избыточного употребления селёдки, большого количества курицы, копчений, томатов, когда на следующий день боли в суставах резко усиливаются. В этих случаях приём обезболивающих средств не даёт должного эффекта.** Важно помнить, что боли в суставах могут быть проявлением нарушенных обменных процессов, которые нужно длительное и планомерно восстанавливать. Эти же нарушения усугубляют течение болезней сердца. Для восстановления обменных процессов не обойтись без соблюдения диеты. В первую очередь можно рекомендовать исключить из рациона концентрированные молочные продукты (жирный творог, сыр, сметана, сливочное масло, сливки), сахар и сладости. Ограничить употребление красного мяса, мучных продуктов. Предпочтительно употребление овощей, морской рыбы, растительного масла, яблок, цитрусовых, круп. Очень помогают разгрузочные дни.

Соблюдение диеты может помочь нормализовать обмен веществ, снизить уровень холестерина в крови, повысить эффективность применения не только обезболивающих средств, но и препаратов для лечения болезней сердца и сосудов.

«ЦИТРАЛГИН», «БИШОФИТ-ГЕЛЬ»
ПОМОЩЬ СУСТАВАМ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ.
Спрашивайте в аптеках.
8 800 700-88-88,
8 800 250-24-26
(звонок бесплатный),
+7 (937) 009-30-03
и интернет-аптеках
Справки по применению:
8 800 201-81-91
(звонок бесплатный).
www.inpharma2000.ru

от 120 руб.

РЕКЛАМА. 18+. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Массаж против боли

Разболелась голова? Не спешите пить таблетки! Попробуйте снять боль при помощи массажа.

Несколько капель эфирного масла мяты или мелиссы разотрите в ладонях. Круговыми движениями помассируйте виски, проведите несколько раз ладонями от середины лба к вискам. Постарайтесь расслабиться. Лимонную корочку ошпарьте кипятком, подождите, пока немного остынет, и помассируйте ею виски и лоб.

Елена, Кострома

Снимаем отёки

Если проснулись с мешками под глазами, помогут такие средства.

1 ст. ложку сухого брусничного листа заварите стаканом кипятка, настаивайте 10 минут, процедите и выпейте в 2 приёма.

Пучок петрушки измельчите, отожмите из травы сок, разбавьте водой в пропорции 1:1, пропитайте соком ватный диск и наложите на веки на 15 минут.

Зоя, Астрахань

Живот в порядке

Беспокоит вздутие живота? Пора принять меры!

1 ст. сухих цветков ромашки аптечной заварите стаканом кипятка, настаивайте в термосе в течение часа, процедите и пейте каждые 2–3 часа по 2 ст. ложки.

1 ст. ложку семян фенхеля залейте кипятком, подержите на медленном огне 10 минут, настаивайте в течение 45 минут, процедите и выпейте в три приёма.

Лариса, Курск

А я делаю так!

В ответ на письмо с советами по борьбе с морщинами пришло немало откликов. Вот некоторые из них.

Без морщин

Галина из Пскова:

– Хотите подтянуть и разгладить кожу? Сделайте маску:

- *1 яйцо взбейте в пену, добавьте несколько капель лимонного сока и ½ чайной ложки оливкового масла. Нанесите маску на лицо, через 15 минут смойте и дополнительно увлажните кожу кремом.*
- *Половинку яблока очистите от кожуры, натрите на тёрке, добавьте 1 ст. ложку сливок и несколько капель растительного масла. Нанесите на лицо на 10 минут. Смойте и нанесите крем.*

Гладкая кожа

Юлия из Саратова:

– Вот какие маски помогают мне сохранить молодость кожи:

- *1 ст. ложку семян льна с вечера залейте ¼ стакана горячей воды, накройте крышкой и оставьте на ночь. Утром процедите, отжимая слизь. Получится жидкость, слегка похожая на кисель. Нанесите её в несколько слоёв на лицо, а через 20 минут смойте.*
- *3 ст. ложки тёплого картофельного пюре смешайте с 1 ст. ложкой жирной сметаны. Нанесите на лицо на 15 минут.*

Чечевица – от ожогов

Чечевицу применяют в народной медицине при лечении желудочных заболеваний и нервных расстройств.

Наш эксперт – преподаватель Пятигорской государственной фармацевтической академии, профессор **Валерий Мелик-Гусейнов**.

Жидкий чечевичный отвар рекомендуют при запорах, а густой – как вяжущее при желудочно-кишечных расстройствах. Отвар растения назначают при почечнокаменной болезни, камнях в мочевом пузыре, заболеваниях печени, включают в рацион питания больным с заболеванием сердца. Смесью чечевичной муки со сливочным маслом лечат ожоги, а с яичным желтком – раны.

Отвар приготавливают из расчёта 1 ст. ложка семян на 350 мл воды, варят 20 минут, процеживают и принимают по 50 мл отвара 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Мазь приготавливают следующими способами: чечевичную муку смешивают со сливочным маслом (1:1), выдерживают сутки (применяют для лечения ожогов);

1 ст. ложку чечевичной муки смешивают с яичным желтком, добавляют 1 ст. ложку оливкового масла (используют для лечения ран).

Сплошные нервы

ПИСЬМО ЧИТАТЕЛЯ

В последнее время мне пришлось нелегко. У нас на предприятии начались сокращения, и я потеряла работу. В семье тоже было не всё гладко – с мужем постоянные ссоры, дети не слушаются. Обстановка дополнительно осложнялась тем, что муж работает на удалёнке, а тут я ещё стала постоянно дома сидеть. Дети рано из школы приходят, получатся, что все мы собираемся в нашей тесной квартирке и начинаем друг другу мешать.

Из-за постоянного стресса я стала настолько раздражительной, что сама частенько провоцировала ссоры, да ещё и сон сбился – с утра не могла проснуться, чтобы детей в школу собрать. Вставала злая и не выспавшаяся, а вечером не могла заснуть и сидела полночи за компьютером.

В общем, чтобы сохранить мир в семье и хоть как-то привести нервы в порядок, нужно было срочно принимать меры. Разумеется, глотать успокоительные мне не хотелось – всё-таки от них много побочных эффектов. Поэтому я решила восстанавливать нервную систему натуральными средствами. И вот что мне помогло:

1 ст. ложку травы чабреца заварите стаканом кипятка, настаивайте в термосе в течение часа, процедите, добавьте по вкусу мёд и лимон и пейте в течение дня. Когда я начала принимать этот настой, вещи, которые раньше выводили меня из себя, перестали казаться такими уж неприятными. Я просто перестала обращать на них внимание.

1 ст. ложку травы душицы обыкновенной залейте стаканом кипятка, подержите на медленном огне 15 минут, настаивайте до охлаждения, процедите и выпейте на ночь. Крепкий сон гарантирован.

А ещё полезно перед сном принять ванну с лавандой и морской солью. 100 г морской соли растворите в горячей воде и вылейте в наполненную ванну. Дополнительно добавьте настой лаванды (3 ст. ложки травы на литр кипятка). Такая ванна поможет расслабиться.

Так вот, уже через пару недель такого лечения я стала лучше спать, наладились отношения с мужем и детьми. А недавно я успешно прошла собеседование на новую работу. И я уверена, что, если бы нервничала и психовала во время разговора с новым начальством, меня бы не приняли!

Эльвира, Казань

Компоненты прогноза	Шкала интенсивности в баллах	Числа месяца																													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		Фазы Луны и композиции		ПЛУТОН САТУРН Последн. четв. 22.51		ЮПИТЕР	метеоры эта-Аквариды	НЕПТУН				Новолуние 22.01 УРАН		ВЕНЕРА восходящий узел, МЕРКУРИЙ			МАРС			Первая четверть 22.14 Солнце переходит в знак Близнецов							Полнолуние 14.15 лунное затмение 14.19				ПЛУТОН	САТУРН
	120																														
	110																														
	100																														
Первичные воздействия				1								1				1	1					1									1	
1. Магнитные бури	90																														
2. Изменение скорости вращения Земли	80		10								10						10								10					10	
3. Планетарные аспекты				5	7			5		3				5								5	4		3			3		8	5
4. Лунные аспекты	70		10	9	3	3	5			3	3			3	7	5	3	5		7	10		8	10	5	10	7	9		10		8	6	7
5. Соединение Луны и планеты				10	10		10		10					10		15															10	10
6. Фазы Луны	60			6	10	6					6	10	6									6	10	6			6	10	5			
7. Апогей, перигей Луны												7																7				
8. Лунные узлы	50					10				8				7														7				
9. Транзитная компонента															8						10									5	
	40																														
Следствия			8	10	6	7		8	4			10	6	8			8		6	10	7	10	6			6	10	6			8	9
1. Неадекватные реакции	30																														
		6	8	10	6	8		8		5	6	10	6	8			8	3	6	10	7	10	6	6		6	10	6		5	8	9
2. Усиление штормовой активности, ураганы	20	6	8	10	6	8		8	4	5	6	10	6	8	4		8		6	10	7	10	6	6		6	10	6		5	8	9
3. Аварийность общая		6	8	10	6	8	3	8	4	5	6	10	6	8	4	3	8	3	6	10	7	10	6	6	3	6	10	6	3	5	8	9
4. Сейсмоактивность	10																														
		6	8	10	6	8	3	8	4	5	6	10	6	8	4	3	8	3	6	10	7	10	6	6	3	6	10	6		5	8	9
5. Социальная напряжённость	0																														

Космические воздействия и график вероятности возникновения аномальных процессов на Земле в мае 2021 года.
Интенсивность параметров рассчитана по десятибалльной шкале на каждый день месяца.
Выделенное крупным шрифтом название планеты означает, что она располагается на одном меридиане с Луной.

В дни минимумов по графику: 6-го, 15-го, 24-го и 25-го может наблюдаться слабость и упадок сил. В этом случае рекомендуется уменьшить нагрузку и увеличить время отдыха.

Напряжённые дни в мае 2021 г.: 2 (16–18); 3 (22–24); 5 (03–06); 7 (00–03); 11 (02–05), (21–23); 13 (19–22); 16 (07–10) 19 (21– 23); 26 (13–16); 30 (01–04); 31 (06–09). *Время указано московское*

Активные процессы в мае

В мае усиление геофизической активности ожидается: 2–7, 11–13, 16, 19, 20, 26, 30, 31. В эти дни возможно формирование циклонов и ураганов, повышение аварийности всех видов, усиление сейсмоактивности и напряжённости в социуме.

2 – соединение Луны с Плутоном в Козероге. Вероятно обострение болезней костей, суставов, мышц и позвоночника. Рекомендуется остерегаться травм, переохлаждения, больших нагрузок.

3 – соединение Луны с Сатурном, последняя четверть Луны в Водолее. Вероятны обострение хронических болезней, боли в костях. Остерегайтесь инфекций и переохлаждения.

5 – соединение Луны с Юпитером в Водолее. В Могут возникнуть проблемы с глазами, нервной системой, венами на ногах , отёки. Остерегайтесь простуды и переохлаждения.

7 – соединение Луны с Нептуном в Рыбах. Велика вероятность аварийных ситуаций, возможно обострение психических заболеваний. Будьте внимательны при поездках в транспорте, переходе улицы.

11 – апогей Луны, новолуние, соединение Луны с Ураном в Тельце. Возможны скачки артериального давления, заболевания носоглотки, боли в шейном отделе позвоночника. Откажитесь от алкоголя, тяжёлой и жирной пищи.

13 – соединение Луны с Венерой и Меркурием в Близнецах. Возможны неврологические боли в плечах и кистях, болезни лёгких и бронхов. Остерегайтесь простудных заболеваний, стрессов, переутомления, берегите органы дыхания.

16 – соединение Луны с Марсом в Раке. Возможны воспалительные процессы в желудке и желчном пузыре, расстройства пищеварения. Необходимо избегать стрессов, физического переутомления, чтобы снизить риск обострения болезней желудка.

19 – первая четверть Луны во Льве. Возможны заболевания сердца, боли в спине. Остерегайтесь повышенных физических нагрузок и умственного перенапряжения, берегите первую систему, не конфликтуйте.

26 – перигей Луны, полнолуние, лунное затмение в Стрельце. Не исключено обострение хронических заболеваний, скачки артериального давления, бессонница. Остерегайтесь травм.

30 – соединение Луны с Плутоном в Козероге. Вероятно обострение болезней костей, суставов, мышц и позвоночника из-за тяжёлой физической нагрузки. Постарайтесь провести день спокойно. Избегайте силовых тренировок.

31 – соединение Луны с Сатурном в Водолее, последняя четверть Луны. Вероятны проблемы с артериальным давлением. Причём самочувствие может ухудшиться как у гипертоников, так и у гипотоников. Носите с собой лекарства, будьте осторожны, не пренебрегайте медицинской помощью – даже лёгкое недомогание может оказаться серьёзным.

Татьяна ДУБКОВА,
Центр инструментальных наблюдений за окружающей средой и геофизических прогнозов

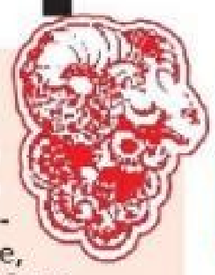
С ЗАБОТОЙ О ЗДОРОВОЙ УЛЫБКЕ!
MEXIDOL® DENT ДЛЯ САМЫХ ЛЮБИМЫХ!
Зубная паста MEXIDOL® dent TEENS 12+
Комплексная защита
Для подростков характерна высокая заболеваемость как кариесом, так и воспалительными заболеваниями пародонтоза.[1,2,3]
Это может быть обусловлено плохой гигиеной полости рта в результате снижения родительского контроля.
Зубная паста MEXIDOL® dent Kids 3+
Снижает риск развития кариеса
Детская зубная паста для молочных и постоянных зубов.
Безопасна при случайном проглатывании.[3]
[1]Фомичев И.В. Стоматолог практик 2014; No 2: с. 62-65. [2]Вейстейм Л.Д. и др. Стоматология 2014; No 3:с.15-17. [3]Кузьмина Э.М. и др., Dental Forum 2010; No 3 (35): с.27-30. [4]Лемецкая Т.И.и др., Стоматология 2008, No 6, с.31-35. [5]Кузьмина Е.М. и др., Стоматология 2009, No 5, с.31-33.
MEXIDOL dent
Узнайте больше о продукции Mexidol® dent на сайте www.mexidol-dent.ru
Телефон горячей линии 8-800-200-63-94 (звонок бесплатный)
Спрашивайте в аптеках и интернет-аптеках вашего города
РЕКЛАМА

Что готовят нам звёзды в мае, рассказывает профессиональный практикующий астропсихолог **Лана Бабичева**

АиФ ЗДОРОВЬЕ №8, 2021 г.

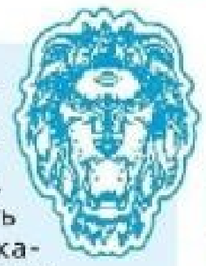
Астропрогноз на май

ОВЕН



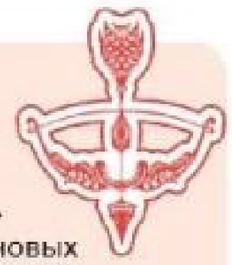
В мае вы сможете поучаствовать в интересном проекте. Дела будут двигаться медленнее, чем хотелось бы. Да и вы будете осторожничать. В личной жизни вы окажетесь на распутье, будет сложно понять самого себя. Зато внутренние колебания и размышления позволят понять, что для вас действительно ценно, а что нет. Здоровье в мае не подкачает, только в 20-х числах вероятно лёгкое недомогание.

ЛЕВ



Удачное время для завершения важных дел. Главное – не торопиться и полагаться на свои возможности. Если переложить ответственность на других, результат будет непредсказуемым. Проявите больше терпения при общении с родными, не допускайте ссор. Следите за своим здоровьем и здоровьем пожилых родственников. В самом начале и в конце месяца возможны проблемы с сердцем, давлением.

СТРЕЛЕЦ



Смелее смотрите в будущее. Сейчас самое время строить планы, намечать конкретные цели и разрабатывать план их достижения. Это отличный период для новых знакомств, налаживания нужных связей. Если назрела необходимость, меняйте работу, ищите новые источники дохода. Старайтесь больше двигаться и не переедать. Метаболизм замедлен, можно легко набрать лишний вес.

ТЕЛЕЦ

Вы станете импульсивнее. Не теряйте контроль над собой и своими финансами. Если собираетесь проводить серьёзные сделки, тщательно проверяйте документы. Май – неплохое время, чтобы пробовать себя в новом деле. В конце месяца могут обостриться хронические заболевания. Лучше заранее принять необходимые профилактические меры.

ДЕВА

Наконец вы найдёте общий язык с человеком, с которым никак не могли договориться. А вот в финансовых вопросах появятся разногласия. Рассчитывать на большие доходы пока не стоит. Больше времени проводите с домочадцами. Это отличный месяц для укрепления семейных отношений. В середине месяца могут возникнуть проблемы с желудком, внимательнее следите за питанием.

КОЗЕРОГ

Вы настроены на борьбу, хотя мало кто хочет воевать с вами. Возросшие воинственность, упрямство сейчас не помогут, а навредят. Особенно ощутимо это будет в личной сфере. Окружающим не хватает теплоты с вашей стороны. Успейте вовремя остановиться. Май – хорошее время, чтобы поправить финансовое положение и вывести на новый уровень свои дела.

БЛИЗНЕЦЫ

Не будьте слишком критичны, сейчас лучше не размышлять, а действовать. Тем более что энергии будет предостаточно. Идеи, которые придут в голову в это время, могут стать источником прибыли. Берегитесь сквозняков, вы можете легко простудиться. В конце мая в жизни снова появится человек, с которым некогда вас связывали близкие, тёплые отношения.

ВЕСЫ

Романтичное время. Вы буквально излучаете магнетизм и притягиваете взгляды. Общайтесь, флиртуйте. В конце мая возможен роман с человеком другой национальности. Вы станете тоньше чувствовать, благодаря этому удастся решить сложные вопросы. Привлекайте на свою сторону авторитетных людей и не забывайте об отдыхе. Вам необходима разрядка.

ВОДОЛЕЙ

Вы расслабитесь, захотите отойти от дел и отдохнуть. Но сейчас лучше этого не делать, упустите много благоприятных возможностей. Смотрите по сторонам и не отказывайтесь от подработок. В личной жизни будет много романтики и флирта. Пока не рассчитывайте на истории с продолжением, наслаждайтесь моментом. Контролируйте давление, возможны проблемы с сосудами.

РАК

Кто-то может воспользоваться вашей доверчивостью и обмануть, не давайте себя в обиду. Думайте своей головой, самостоятельно принимайте решения. Сейчас особенно важно реалистично оценивать свои возможности и не ввязываться в сложные дела. Большую радость принесёт личная жизнь. Предстоит много знакомств, приятных встреч. Один из новых знакомых станет для вас близким другом на долгие годы. В конце мая хорошо бы отдохнуть.

СКОРПИОН

Сбавьте обороты, не будьте резки. Если перейдёте грань, нанесёте большой урон своим делам. Осторожность сейчас не помешает, кто-то из ближайшего окружения хочет намеренно подвести вас. Личная жизнь полна неожиданностей. И взлёты, и падения – всё будет в этом месяце. Однако комфортнее всего вы будете чувствовать себя в одиночестве. И это совсем неплохо, вы сможете отдохнуть и определить для себя важные ориентиры.

РЫБЫ

Всё будет складываться само собой. Однако это не касается грандиозных дел, требующих больших вложений. По возможности отложите переезд, смену работы. В остальном не отказывайте себе. Флиртуйте и ходите на свидания, общайтесь с друзьями. От начальства старайтесь держаться подальше. В середине месяца вероятны частые мигрени. Больше времени проводите на свежем воздухе и обязательно двигайтесь.

НЕ ЗАИГРЫВАЙТЕ С ХОЛЕСТЕРИНОМ

В хорошую весеннюю погоду сразу тянет на пикник – подышать свежим воздухом, вволю наесться шашлычков с дымком. Но как сделать, чтобы после такого удовольствия вверх не пополз холестерин?

О контроле холестерина в крови сегодня говорят немало, и неспроста. Продуктов с высоким содержанием жира, в том числе мяса, люди употребляют много, но сжигать приобретённые калории, в основном из-за малоподвижного образа жизни, не успевают.

Отсюда как лишний вес, так и рост заболеваний сердечно-сосудистой системы, т. е. опасность развития атеросклероза и ишемической болезни сердца, а также инфаркта миокарда, инсульта.

Конечно, здесь речь идет о так называемом «плохом» холестерине, т. е. липопротеине низкой плотности – жидкому и липком, прилипающем к стенкам сосудов в виде бляшек, особенно в тех местах, где имеются повреждения и изношенные участки.

Первое, что приходит на ум в качестве регулятора, – переход на здоровый рацион питания с целью нормализовать липидный баланс крови. В таких случаях специалисты рекомендуют отказаться от бесконтрольного поедания мяса, употреблять его в ограниченных количествах, а в рацион добавлять больше овощей и фруктов. Из масел отдавать предпочтение оливковому.

При этом питание должно быть сбалансированным – в этом случае организм получает все необходимые элементы и не перегружается желудок. Также важно не забывать о правиле: «Не ем после семи».

В случае с нашими шашлыками свинину стоит заменить курятиной, а соус к ней сделать не из майонеза, а из кефира. После трапезы на природе хорошо бы погулять или устроить подвижные соревнования.

Помощники в оздоровлении организма – регулярные пешие прогулки и физкультура. Их надо сделать приятными и ежедневно находить для этих занятий время, хотя бы по полчаса утром и вечером. Мышцы должны всё время находиться в тонусе, это мешает холестерину делать своё гиблое дело.

Контролировать уровень холестерина и сахара в крови и держать их под контролем помогают лекарственные средства. Например, **Дибикор**® – он способствует улучшению обменных процессов в печени, сердце, других органах и тканях, положительно влияет на жировой и углеводный обмен, помогает приводить к норме уровень холестерина в крови. **Дибикор**® отпускается в аптеке без рецепта.

Ольга ЗАХАРОВА

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Медицинская карта больного

ИМЯ:
Сергей Королёв

ДИАГНОЗ:
ангиосаркома прямой кишки

ДАТА РОЖДЕНИЯ:
12 января 1907 года

ДАТА СМЕРТИ:
16 января 1966 года

Сергей Королёв в момент запуска космического корабля «Восток».

Фотохроника ТАСС

Спасти Сергея Королёва

Почему главный конструктор не мог стать лётчиком-испытателем? Какое редкое заболевание было диагностировано у него в конце жизни? И кто виноват в том, что Королёв умер на операционном столе?

«Пустяковая» операция

14 января 1966 года. Москва, Кремлёвская больница. На операционном столе Сергей Королёв, засекреченный главный конструктор, человек, благодаря которому в космосе оказались первый спутник и первый космонавт. Хирург ободряюще улыбнулся, и пациент расслабленно прикрыл глаза. Дело предстояло пустяковое – удаление полипа из прямой кишки. Оперировал лично министр здравоохранения СССР Борис Петровский. Что могло пойти не так?

Позднее выяснится, что кровотечение из заднего прохода, на которое жаловался Сергей Королёв, провоцировал не полип. Но правильный диагноз поставят только на операционном столе, когда будет уже слишком поздно.

Мечты о небе

Сергей Королёв с детства мечтал стать лётчиком. В школе он познакомился с лётчиками Одесского гидроотряда и сразу решил, что будет летать. В 16 лет он уже лектор по ликвидации авиабезграмотности. С 17 проектирует планеры и сам летает на них. Правда, лётчиком он так и не станет. Одна из причин: перенесённый в 23 года брюшной тиф и осложнение на слух. Всю оставшуюся жизнь Королёв плохо слышал одним ухом – а с таким дефектом в лётчики не брали.

Впрочем, Сергей Павлович не расстался с мечтами о полётах. В 1933 году Королёва назначают заместителем директора Реактивного научно-исследовательского института. Там создавались ракетные системы военного назначения. Но его интересует одно: космос. Королёв расходует часть государственных средств на проекты, не имеющие практического применения. Он разрабатывает пороховую крылатую торпеду, хотя в мире ещё нет технологий для управления таким снарядом. В будущем именно эта его готовность пойти на что угодно, лишь бы приблизить исполнение мечты о полёте в космос, поможет СССР выиграть космическую гонку. Но тогда, в 1938 году, за неудачные испытания опытных образцов и причинённый государству ущерб Королёва осудили и отправили в лагерь на Колыму.

Позже дело пересмотрели. Однако во время одного из допросов Королёву сломали челюсть. Последствия этого выяснятся через много лет на операционном столе. Врачи не смогут ввести Сергею Павловичу интубационную трубку – рот Королёва почти не открывался.

Череда ошибок

Операция с самого начала пошла не по плану. Профессор Петровский распорядился дать пациенту Королёву лёгкий наркоз – закись азота, ведь предстояло всего лишь удалить полип. Но доктор ощупал новообразование и засомневался.

Во время операции был сделан новый гистологический анализ, который и показал: у пациента не безобидный полип, это ангиосаркома прямой кишки.

При взятии повторной биопсии во время операции открылось массивное кровотечение, остановить его, как и удалить саркому, возможно было, только вскрыв брюшную полость, а это уже серьёзная операция, для которой нужен глубокий наркоз, необходима интубация. Но тут обнаружилось, что рот у Королёва не открывается.

В это трудно поверить, но анестезиологам не было известно заранее, что у Королёва проблемы с челюстью. Более того, его короткая шея также затрудняла интубацию. Всё это говорит об одном: скорее всего, предоперационного анестезиологического обследования у Королёва не было.

Во время операции анестезиологи и хирурги все решения принимали на ходу. Чтобы расслабились челюстные мышцы, Королёву ввели миорелаксанты, но эти лекарства отключают самостоятельное дыхание. За пациента начал дышать анестезиолог вручную при помощи мешка Амбу, но у этого метода есть огромный недостаток. «Достичь стадии наркоза, при которой можно выполнять полостные вмешательства, используя одну закись азота, практически невозможно. Либо её надо использовать в очень высокой концентрации – 80%, и тогда должно быть 20% чистого кислорода», – говорит заведующая отделом анестезиологии и реанимации МНИОИ им. П. А. Герцена, эксперт программы «Клинический случай» на телеканале «Доктор» Виктория Хороненко.

Больших баллонов с кислородом не было, обходились маленькими, которых хватало на 20 минут. Но во время смены баллончиков в мешок Амбу засасывался уже не чистый кислород, а обычный воздух. Таким образом, Королёв не получал адекватной вентиляции лёгких.

Петровский удалил опухоль вместе с прямой кишкой и частью сигмовидной и вывел колостому на переднюю брюшную стенку. Анестезиолог начал пробуждать больного, но он не проснулся.

Официальное заключение о смерти опубликовала «Правда» 16 января 1966 года: товарищ Королёв был болен саркомой прямой кишки, была произведена операция – удаление опухоли с экстирпацией прямой и части сигмовидной кишки. Смерть товарища Королёва наступила от сердечной недостаточности, о гипоксии ни слова.

Современный подход

В 1966 году специальности анестезиолог-реаниматолог не существовало, а значит, не было и прописных инструкций, как действовать в той или иной ситуации, требующей реанимации пациента. Профессия анестезиолог-реаниматолог появилась в СССР лишь на следующий год после смерти Королёва, и учредил её не кто иной, как Борис Петровский, который его оперировал. Сегодня у врачей этой специальности есть чёткий алгоритм оценки потенциальных проблем и такая же чёткая инструкция на случай, если они возникнут. «Например, есть тесты на открывание рта, точные оценки, насколько подвижна челюсть», – говорит заместитель главного врача ГКБ № 52 Департамента здравоохранения г. Москвы по анестезиологии и реаниматологии, эксперт программы «Клинический случай» на телеканале «Доктор» Сергей Царенко. «Сегодня в случае остановки сердца во время операции академику установили бы временный электрокардиостимулятор, который стал бы навязывать сердечный ритм при помощи электрического тока», – объясняет кардиолог, профессор кафедры факультетской терапии № 1 Первого МГМУ им. И. М. Сеченова, эксперт программы «Клинический случай» на телеканале «Доктор» Дмитрий Напалков. И хотя кардиостимулятор – это не панацея, но этот прибор значительно повысил бы шансы на успешный исход операции.

Александра ТЫРЛОВА

Реклама 12+

АиФ ЗДОРОВЬЕ
№ 8, 2021 г.

Нонна Гришаева:

«Всегда старалась быть подругой для своей дочери»

Заслуженная артистка Российской Федерации, популярная актриса театра и кино, певица Нонна Гришаева ответила на вопросы «АиФ. Здоровье».

Фото Игоря Харитонова

«Яркая одежда поднимает настроение»

Нонна, есть такое понятие, как «цветотерапия». Глядя на вас, всегда такую яркую, так и хочется спросить: какую роль в настроении женщины играет цвет одежды?

— Огромную. Красивая, яркая одежда поднимает настроение и жизненный тонус. Мы же женщины! Так что обязательно нужно одеваться поярче, особенно в нашем прохладном климате.

Что ещё способствует психологическому здоровью женщины?

— Конечно же, любовь! Так приятно чувствовать, что любовь взаимна, что любимый дышит тобой, всегда принимает и поддерживает тебя.

Это везение — найти такого мужчину или отношения — это в какой-то мере и работа?

— Мне кажется, это судьба. Это большое счастье, если тебе повезло обрести такого человека. Но не всем дано.

«Я боялась своей мамы»

Вы мама дочери-подростка. Как, по-вашему, правильно воспитывать девочек, чтобы они выросли здоровыми и физически, и морально?

— Я старалась всегда быть подругой своей дочери, это мой главный принцип воспитания. Я целую книгу на эту тему написала — «Советы дочкам». Не надо быть учителем для своих детей, учителей будет много в их жизни. Надо быть им подругой. Чтобы ребёнок не боялся прийти к тебе даже с самой страшной бедой, чтобы знал, что в любом случае можно прийти к маме посоветоваться.

У вас такая мама была?

— Нет, я маму боялась.

А с отцом у вас были какие отношения?

— Знаете, когда я сыграла Людмилу Марковну Гурченко в спектакле «Люся. Признание в любви», я поняла, что нас очень многое объединяет. Мы обе очень любили своих отцов, а папы любили нас. И верили в наш талант.

Я как раз хотела спросить вас про этот спектакль. Когда приступали к освоению роли Гурченко, какие ощущения у вас были?

— Я так вам скажу: Людмила Марковна — мой первый учитель в профессии. Я выросла на её фильмах, я поступала в Щукинское училище в обнимку с её книгой «Аплодисменты», и она всегда была для меня творческим ориентиром. Я всегда знала, что если быть актрисой, то только такой, как она, которая может всё. Поэтому, когда я получила приглашение её сыграть, я нисколько не удивилась, я просто почувствовала — вот наконец-то произошло то, что должно было давно произойти.

Когда вы играли Гурченко на сцене, она стала вам ближе и понятнее?

— Я, наверное, до сих пор продолжаю её открывать, каждый спектакль. Я только сегодня разговаривала с её супругом, Серёжей Сениным, который меня пригласил на эту роль. Рассказывала ему, насколько я ненормальная артистка. Это сложный спектакль для меня, я всё пропускаю через себя. И даже когда еду в машине и повторяю роль, иногда плачу. Я сама себе говорю: «Нонна, успокойся, ты просто повторяешь текст, можешь не плакать». Но нет, не могу. Ведь 90% того, что написано Людмилой Марковной о себе, — это и обо мне. У нас так много пересечений, так много общего. С раннего детства буквально — если я начну перечислять, это будет надолго.

Не только комедии

Вы очень часто в кино появляетесь в комедийных ролях. Не бывает грустно, что режиссёры вас не видят в другом качестве?

— У меня достаточно серьёзных драматических ролей и в кино, и в сериалах. Хочется ещё, безусловно, но уже они есть, и их много. Посмотрите «Непридуманную жизнь».

Что хочется пожелать нашим читательницам?

— Конечно, прежде всего здоровья всем хочется пожелать. Чтобы коронавирус, эта беда, нас покинул навсегда. И поскорее вернуться к нормальной жизни.

Беседовала Ольга ШАБЛИНСКАЯ

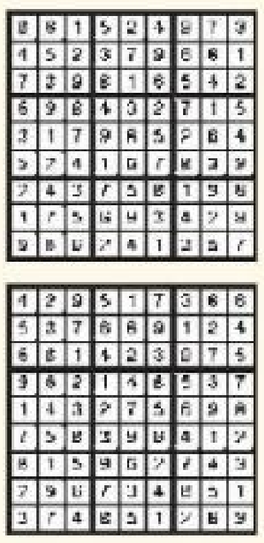
НАША СПРАВКА

НОННА ГРИШАЕВА родилась 21 июля 1971 года в Одессе.

- В 1994 году окончила Высшее театральное училище имени Б. В. Щукина.
- В 1994 году стала работать в Театре им. Вахтангова, после ухода из которого продолжила сотрудничать в нём в качестве приглашённой артистки.
- Много работает на телевидении, снимается в кино и сериалах.
- Первый муж – Антон Дёров, актёр и музыкант, композитор.
- Дочь – Анастасия.
- Второй муж – Александр Нестеров, актёр.
- Сын – Илья.

ПРЫЩИ. УГРИ
лечение без **АНТИБИОТИКОВ** и **ГОРМОНОВ**
АКТУАЛЬНО для подростков и молодёжи
Лекарство **Лома Люкс Акнемол** (США) – натуральное средство на основе минералов (сера, бромиды, никель и др.) – избавляет от чрезмерной жирности, прыщей, в том числе гнойных, воспаления кожи, способствует прекращению новых высыпаний, кожа приобретает здоровый вид.
Принимать таблетки всего **1 раз в день.**
Отпускается без рецепта в аптеках:
Тел.: **8-800-500-5031, 8-800-550-00-33, 8-800-100-80-63. www.gritonika.ru**
Рег. № ЛП015759/01 от 26.05.2006. Реклама. 18+
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Габрово – Брежнева – Магнето – Мастерок – Нуар – Лима – Бали – Аида – Иго – Саул – Сани – Гавел – Клявер – Дева – Опахало – Вопрос – Маета – Трефы – Мощи – Казнь – «Агония» – Фродо.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Вековуха – Антверпен – Министр – Семя – Генеральша – Тиф – Хор – Давка – Олла – Громыко – Маца – Обама – Вече – Галиматья – Джотто – Сад – Рама – Аркадина.

АиФ ЗДОРОВЬЕ
Читайте в следующем номере:
- *Еда против старости. Какие продукты продлят молодость?*
- *Атопический дерматит. Как пережить весну без обострений?*
- *Одуванчик и крапива. Самые полезные блюда из майской зелени*
- *Снимаем стресс. Простые способы сберечь нервы в любой ситуации*

В ПРОДАЖЕ С 11 МАЯ

Тренируем мозг

Ваша антистресс-раскраска.

Используйте от 3 до 10 цветов.

Dora Legion Medic

НЕ ЗАБУДЬТЕ ПОДПИСАТЬСЯ НА НАШУ РАССЫЛКУ!

Теперь каждый понедельник мы готовим для наших читателей подборку самых важных и актуальных материалов о здоровье.

РАССЫЛКА «АиФ. Здоровье»

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА ЕЖЕНЕДЕЛЬНУЮ РАССЫЛКУ «АиФ. Здоровье» на нашем сайте

http://www.aif.ru/sub

и получайте самые последние новости из мира медицины, советы врачей и ответы на все волнующие вас вопросы прямо на электронную почту.

судоку

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в любой строке по горизонтали и по вертикали и в каждом из девяти блоков, отделённых жирными линиями, не было двух одинаковых цифр. Мы предлагаем вам два варианта – простой и чуть посложнее. Желаем удачи!

8	6			2		9		3
4		2		7	9		8	
7	3	9			6			
	9	8					1	
3	1		9		5		6	4
	2					8	3	
			7			1	9	6
	7		6	9		4		8
9		6		4			5	7

4	2	9			7			
		7	6			1		
	8			2	3	9		
	6			4	8		3	
	4	3				6	9	
	5		3	9			1	
		5	9	6			4	
		6			4	8		
			8			2	6	9

сканворд

КАКОЙ БОЛГАРСКИЙ ГОРОД ЗНАМЕНИТ НА ВЕСЬ МИР ФЕСТИВАЛЕМ АНЕКДОТОВ?

КТО ОДНАЖДЫ ПРЕДЛОЖИЛ ЛЮДМИЛЕ ГУРЧЕНКО СОТРУДНИЧАТЬ С КГБ?

НАДЕЖДА ШЕСТАКОВА ИЗ СЕРИАЛА «ИНСТИТУТ БЛАГОРОДНЫХ ДЕВИЦ»

МЕКСИКАНСКИЙ КОФЕ

ПРЕДТЕЧА ТРАМПА

КТО ОДНАЖДЫ ХУЛИГАНСКИ НАРИСОВАЛ МУХУ НА КАРТИНЕ ВЕЛИКОГО ФЛОРЕНТИЙЦА ЧИМАБУЭ?

АВТОМОБИЛЬНЫЙ ГЕНЕРАТОР

«САМЫЙ СТРАННЫЙ И ПЕЧАЛЬНЫЙ ГОРОД» ДЛЯ АМЕРИКАНСКОГО КЛАССИКА ГЕРМАНА МЕЛВИЛЛА

1

ПАСХАЛЬНАЯ ЕДА У ИУДЕЕВ

ЛОПАТКА КАМЕНЩИКА

КТО ИЗ ЧЕХОВСКИХ ГЕРОИНЬ БОИТСЯ ТРЕХ СВЕЧЕЙ И ТРИНАДЦАТОГО ЧИСЛА?

ОСТРОВ ИНДУСОВ

МРАЧНОВАТЫЙ ДЕТЕКТИВ

ФРАНЦУЗСКАЯ АБРАКАДАБРА

БОТАНИЧЕСКИЙ

МЕЖКОМНАТНАЯ ДВЕРНАЯ ...

«СТАРАЯ ДЕВА»

2

«СЕРДЦЕ ФЛАНДРИИ»

КАКОЙ ЦАРЬ РАСПОРЯДИЛСЯ СНАБДИТЬ ДОСПЕХАМИ ДАВИДА ГАДИ ПОЕДИНКА С ГОЛИАФОМ?

КАКАЯ ОФИЦИОЗНАЯ РАБЫНЯ ПОЕТ НА ИТАЛЬЯНСКОМ ЯЗЫКЕ?

ЧТО БЫВАЕТ ОТ ТОГО, ЧТО ЧЕРЕСЧУР НАБИЛОСЬ НАРОДУ?

СОРАТНИК ЛЕОНИДА БРЕЖНЕВА

ГНЕТ ПОРАБОТИТЕЛЕЙ

OLEG

«РЫЖИЙ МЕСЯЦ ЖЕРЕБЕНКОМ ЗАПРЯГАЛСЯ В НАШИ ...»

ЭДИПАКАЛЬНАЯ ЧАРОВНИЦА

ОТМЫЧКА ЗНАНИЙ

ВЕЕР С МАНИЕЙ ВЕЛИЧИЯ

ПЕРВЫЙ ПРЕЗИДЕНТ ЧЕХИИ

НАРОДНЫЙ СХОД У СЛАВЯН

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПОГУБИТЕЛЬ РУССКОГО ИМПЕРАТОРА АЛЕКСАНДРА I

ПОКОЯЩАЯ СБОРНАЯ

С КАКИМ ФИЛЬМОМ СВЯЗАНЫ СЪЕМКИ, В ХОДЕ КОТОРЫХ У АЛЕКСЕЯ ПЕТРЕНКО СЛУЧИЛСЯ ИНФАРКТ?

ОНО СПОСОБНО ПРОРАСТИ

МАСТЬ ТРИЛИСТНИКОВ

«УНЫЛЫЕ ЦВЕТА, И ... БЕССНЕЖНЫХ ЗИМ В ТОМ ДОМЕ У МОСТА»

ДЕВЯТИПАЛЫЙ ХОББИТ СРЕДИ ГЕРОЕВ ЭПОПЕИ «ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ»

ЧТИМЫЕ ОСТАНКИ

РАДИ ЧЕГО ХОДИТ НА РАБОТУ ГЕРОЙ МЕЛОДРАМЫ «БАЛ МОНСТРОВ»?

2

Ответы опубликованы на стр. 14

В ШУТКУ И ВСЕРЬЁЗ

Природа никогда не спешит, но всегда успевает.

Лао-цзы, философ

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

Главный редактор «АиФ» И.А. ЧЕРНЯК

Генеральный директор ИД «АиФ» Р.Ю. НОВИКОВ

Шеф-редактор издательско-тематических проектов, главный редактор Д.А. БУРАВЧИКОВА

«Аргументы и факты. Здоровье» № 8 2021 года.

Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, рег. № 01233.

Заместитель главного редактора Александра ЧИЖОВА

Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА

1-й зам. генерального директора Марина МИШУНКИНА

Директор службы рекламы Ольга ГАЙДУК

Директор по производству, распространению и подписке Овсеп КОРОБКО

Учредитель и издатель – АО «Аргументы и факты»

Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42

Телефон для вопросов: (495) 646-57-57

Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru

Подписной индекс: 32128

Реклама в «АиФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)

Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений. Перепечатка из «АиФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.

Выходит 2 раза в месяц. 16+

Отпечатано в АО «Прайм Принт Москва»: 141707, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачёвский проезд, 5В.

Номер подписан 15.04.2021 г.

Время подписания в печать: по графику – 16.00. Фактическое – 16.00.

Дата выхода в свет 20.04.2021 г.

Заказ № 799

Тираж 850 627 экз.

Цена свободная.

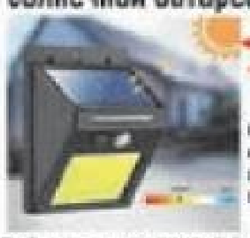
СМЕХ ТЕРАПИЯ

Мой врач сказал, что я постепенно становлюсь глухим. Было тяжело это услышать.

Ваши ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Светодиодный прожектор с датчиком движения на солнечной батарее



Суперцена! 990 руб.

Обеспечит отличное освещение везде, как на улице так и в помещении!

Работает от солнечной батареи: никаких проводов, не нужна электрическая розетка, устанавливается за несколько минут. 48 ярких светодиодов. Устанавливайте где угодно! Территории вокруг дома, входной двери, лестничной площадки, садовых дорожек, гаража, балкона, дачной веранды и т.д. Датчик движения срабатывает на расстоянии 3-5 метров от движущегося объекта – свет загорается на 25 секунд. Датчик света автоматически включает фонарь ночью и выключает днем. Для зарядки устройству хватит всего трех часов даже при малосолнечной погоде. Не боится неблагоприятных воздействий окружающей среды – работает в дождь и снег.

Термокерамический обогреватель

1990 руб. **1490 руб.**

Подключите обогреватель к розетке и выберите необходимую температуру от 15 до 32 градусов. Система климатроник термостат (автоматически выключается, когда достигнет заданной температуры). Встроенный таймер. Встроенный дисплей и встроенная система защиты от перегрева. Малое потребление электроэнергии. Этот термокерамический прибор способен легко согреть помещение площадью 20 кв. м!

Щетка магнитная для мытья окон с двух сторон одновременно

1490 руб. **790 руб.**

Щетка с магнитами не представляет собой сложного устройства, но, как мы знаем, все гениальное – просто! Ее конструкция – это просто две щетки, но главное их свойство – магниты. Щетки притягиваются друг к другу, и между ними помещается стекло. Больше не будет необходимости балансировать на краю открытого окна и вам все равно, на каком этаже вы находитесь, поскольку человек производящий уборку находится внутри помещения. Вы легко помоете окна, которые совсем не открываются или на них стоит решетка. С магнитной щеткой вы убедитесь в отличном качестве уборки. Она одновременно моет водой и сразу же вытирает насухо. Чистые окна, без разводов гарантированы!

Светильник «Чемпион солнечная батарея»

Суперцена! 1190 руб.

+ второй в подарок!

Уникальная разработка военной промышленности теперь доступна и вам! Новейшая технология светодиодной панели. Сочетает в себе три устройства: кемпинговая лампа с ярким мягким светом, мощный фонарь прожекторного типа, зарядное устройство «power bank». Создает круговое освещение на 360 градусов и виден даже с расстояния 3 км. Срок службы светодиодных панелей – 100 000 часов, а это означает, что при обычном использовании светильником можно пользоваться всю жизнь. Находясь на рыбалке, охоте, в походе, на даче, в кемпинге на природе и т. д., вам не придется переживать, что в самый ответственный момент Вы останетесь без мощного источника света, так как кемпинговый фонарь имеет два источника питания: солнечную батарею и встроенный аккумулятор большой емкости. Кроме того, вы не останетесь без связи, так как всегда сможете подзарядить свой телефон от разъема USB, который встроен в фонарь.

Массажная подушка с функцией прогрева

3800 руб. **1990 руб.**

Нрет спина? Мышцы словно окаменели? Массажная подушка- Ваше спасение! Нефритовые камни, словно опытные руки массажиста промассируют ваши проблемные зоны. Ощутите приятное тепло и легкость в болезненных зонах. Массаж-шиацу + разогрев. Поможет убрать спазмы мышц, согревает и расслабляет. Используйте дома, в офисе, в автомобиле. Не является медицинским прибором.

Матрас топпер с анатомическим эффектом

Суперцена! от 1690 руб.

Размеры: 70х200 см; 90х200 см; 120х200 см; 140х200 см; 160х200 см

Делает спальное место удобным и комфортным. Высокоэластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника, бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов, разглаживает вмяти и перепады.

Бюстгальтер корректирующий «Ах Бра»

1710 руб. **990 руб.**

В комплекте 3 бюстгальтера

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, крючков, швов и косточек; не собирается складками и не сдавливает по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный, не ограничивает движений, удобно заниматься спортом. Размер «Ах Бра» совпадает с размером вашей одежды (майки, рубашки): S-40-42, M 42-44, L 46-48, XL 50-52, XXL 52-54, XXXL 54-56.

Авточехлы «Новая жизнь»

2990 руб. **1990 руб.**

Чехлы изготовлены из специальной трехслойной ткани «Бин-Люкс». Размеры чехлов универсальны, подходят для любой машины.

Самогонный аппарат «Маруся»

2990 руб. **1690 руб.**

Производит 1000 мл самогона в час! Не требует водопровода. Подробная инструкция. Россия.

Внутренний каталитический конденсатор на 300 литров позволяет получать максимум в покупке!

Многофункциональный парогенератор

2590 руб. **990 руб.**

Прибор сочетает в себе такие функции, как: паровой утюг, парогенератор, пароочиститель и увлажнитель воздуха. Вырабатывает непрерывный поток пара, за счет чего хорошо проникает в ткань и распрямляет складки, чистит, дезинфицирует и избавляет от неприятного запаха. Уничтожает пылевых клещей и бактерии. Попробуйте погладить им шторы, освежить кресла и диван, избавиться от аллергенов и пыли на подушках и одеялах. Борется с неприятными запахами и пятнами пота. Прекрасная модель среди ручных отпаривателей.

Увеличительные очки-лупа Big Vision (Биг Вижн)

1 шт. 790 руб.

2 шт. 990 руб.

Очки-лупа дают визуальное увеличение предмета на 160% и при этом оставляют ваши руки свободными. Они прекрасно подходят для чтения, шитья и выполнения различных работ, требующих большой точности! Не являются медицинским изделием.

Говорящий хомяк

1790 руб. **990 руб.**

Кукла-повторяша

1790 руб. **1190 руб.**

Уникальные развивающие игрушки способны рассмешить до слез любого, попытавшегося заговорить с ними. Повторяют все произнесенные слова и звуки на любом языке мира, очень забавно получается, когда игрушка повторяет звуки кошек и собак. Когда Вы что-то жуете, она жует с Вами и имитирует хохот!!! Поднимут настроение и помогут развеселить друзей! Покорит сердце ребенка и взрослого с первой минуты знакомства.

Ножеточка

2 штуки по суперцене 990 руб.

Правильная и эффективная заточка ножей надолго! Имеет специальные направляющие, которые позволяют заточить нож по всем правилам – с нужным углом заточки. Моментальная и качественная заточка обеспечит долговременную остроту ножа. Заточит нож с зубчатым лезвием. Имеется специальный разъем для ножниц и отвёрток.

Умные очки «Анти-блик»

Суперцена! 790 руб.

В комплекте: очки, чехол, салфетка для ухода. Улучшают видимость на дороге днем и ночью при вождении автотранспорта. Убирают блики на воде во время рыбалки. Защищают глаза во время работы с опасными инструментами. Можно надевать поверх обычных очков с диоптриями.

Чудо-шланг +ПОДАРОК!

30 м 990 руб.

45 м 1390 руб.

60 м 1790 руб.

Чудо-шланг состоит из внутреннего жесткого резинового шланга и внешнего износостойкого нейлона. Конструкция «два в одном» позволяет шлангу под напором воды увеличиваться в размерах до трех раз от изначального размера! Благодаря такой конструкции шланга, вы забудете про изломы и скручивания в процессе использования. Шланг компактный, занимает мало места при хранении и перевозке.

При покупке «Чудо-шланга» – садовый разбрызгивающий пистолет в подарок!

Утилизатор отходов САНЗКС

1790 руб. **1290 руб.**

Хозяева частного дома, где нет подключения к центральной системе канализации, сталкиваются с вопросом очистки накопительной емкости. Упростит задачу «Санэкс» для септиков и выгребных ям. Переработает жиры, органику, бумагу, остатки пищи и отходы жизнедеятельности. Попадая в выгребную, сливную яму, туалет, канализационную систему, «Санэкс» перерабатывает ее содержимое в воду, ликвидирует неприятные запахи органического происхождения и уменьшает содержимое в объеме почти в 30 раз. Упаковки 400 г хватит на 4 летних сезона.

Плита индукционная (настольная)

3830 руб. **1990 руб.**

Незаменимая кухонная техника не только для дачи, но и для владельцев маленькой кухни. Легкая, компактная, высокоэффективная. Регулируемая мощность. Посуда быстро нагревается, а поверхность плиты остается холодной. Упавшие продукты или брызги жира не подгорают. Нагревает в разы быстрее, электроэнергия расходуется гораздо экономней!

90х200 1290 руб.

180х200 1490 руб.

Наматрасник непромокаемый

Защитит матрас от мочи, грязи и пыли. Сверху располагается мягкое махровое полотно, снизу – полиуретановая мембрана, которая удерживает жидкость снаружи, резинка по периметру.

Ультразвуковое устройство «Золушка» для бережной стирки

1990 руб. **1290 руб.**

Сверхминиатюрное ультразвуковое устройство «Золушка» (поместится на ладони) бережно перестирает горы белья в емкостях любого объема и обеспечит высокое качество стирки. Сверхэкономична: потребляет электроэнергии менее 20 Вт. Работает бесшумно. Благодаря компактному размеру машинку удобно брать с собой в командировку, на дачу. Она легко помещается в обычной сумке. Устройство может постирать крупные вещи, и вам не придется сдавать их в химчистку (одеяла, скатерти, гардины, шторы).

Электрический измельчитель «Молния»

1490 руб. **1290 руб.**

«Молния» – незаменимый помощник на кухне. Он один заменит несколько бытовых приборов (от кофемолки и мясорубки до айдерезки и блендера). Компактный размер. В нем: 2 сменные самозатачивающиеся насадки из стали для пюрирования и нарезки кубиками; вместительная чаша; высокая скорость вращения ножей. Измельчитель «Молния» справляется с продуктами разной твердости (кофейные зерна, лед, овощи, фрукты, орехи), помогает приготовить широкий спектр блюд (пюре любой густоты, детское питание, соусы, заготовки для салатов и пр.).

Мультислайсер «Китчен Мастер» (3 барабана в комплекте)

1290 руб. **990 руб.**

«Китчен Мастер» схож с мясорубкой внешне и по принципу работы. Это своего рода терка современного типа. Режет овощи ломтиками, брусками, соломкой, кругами и сохраняет их сочными, делает крошку из шоколада, перетирает орехи, натирает сыр и готовит панировку, шинкует капусту в салат, картофель, яблоки тонкими пластинами. Легко устанавливается и надежно закрепляется на столе. Лезвия из высококачественной стали, не нуждаются в заточке.

Наколенник «Двигайся легко»

2 штуки по суперцене 990 руб.

Фиксирует сустав при сгибании и разгибании ноги. Уменьшает нагрузку на сустав. Не нарушает кровоток. Незаметен под одеждой. Размер наколенника универсальный. Максимальный обхват ноги до 50 см.

Прибор для удаления волос

Маникюрный набор в подарок!

1520 руб. **1190 руб.**

Прибор быстро и безболезненно удалит нежелательные волоски над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Удаляет волоски на корневом уровне.

Палочки для очистки сточных труб

690 руб.

Палочки Sani Sticks – это быстрый и эффективный способ устранить засор или неприятный запах в трубах, не прибегая к помощи сантехника. Опустите палочки в слив раковины или ванны, полностью погрузив в сточную трубу. Концентрат, входящий в состав, – это смесь энзимов и ферментов, попадая в воду, он начинает действовать мгновенно. Они расщепляют остатки пищи, моющих средств, жир и волосы. Вы можете забыть о забившейся раковине или сливном отверстии душевой кабины. Одной упаковки хватит на год!

1+1 Купи один и получи второй в подарок!

Отпугиватель грызунов и насекомых

990 руб.

2 штуки

Устройство предназначено для отпугивания тараканов, мухов, мышей, крыс. Защитит дом, квартиру, промышленное предприятие площадью до 200 кв. м. Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме дети, собаки и кошки, безопасен для Ваших домочадцев. В него встроен ультразвуковой излучатель.

1+1 Купи одну и получи вторую в подарок!

Культиватор «Торнадо»

2390 руб. **1690 руб.**

«Торнадо» – это ручной садово-огородный инструмент для рыхления (переколки) почвы на глубину 20 см под посадку, удаления сорняков, разработки целинных участков, обработки приствольных участков деревьев и кустарников. По сравнению с обычной лопатой культиватор «Торнадо» позволяет работать гораздо эффективнее. При работе с культиватором нагрузка равномерно распределится по рукам, ногам, прессу и спине. Благодаря удобной высокой ручке Вам не нужно пригибаться к земле. Обрабатывать почву стало очень легко, им могут пользоваться даже дети и люди пожилого возраста.

Новейший автоматический веник

1890 руб. **990 руб.**

Автоматический веник необходим любой хозяйке на каждый день. По бокам прибора размещены щетки, которые вращаются и собирают мусор. Работает без батареек и электричества. Соприкасаясь с поверхностью, щетки начинают двигаться. Боковые щетины собирают мусор и подметают его к центральному валику. Пыль и грязь попадают в специальный контейнер. Основание ручки вращается на 360° и сильно облегчает работу.

Нервущиеся японские колготки (черные или телесные)

1290 руб. **790 руб.**

Благодаря новейшим японским технологиям удалось получить единственный в своем роде продукт – нервущиеся колготки! Они представляют собой переплетения миллиарда мелких ниток в жгуты, отличаются повышенной эластичностью, это позволяет им быть более устойчивыми к внешним воздействиям. Колготки держат форму, не теряют своих качеств даже после 2 тыс. стирок. Благодаря высокой плотности и эластичности отлично скрывают недостатки фигуры, особенно капельсиновую корку» в области ягодиц и галифе. Повышают тонус, защищают ноги от перегрева благодаря специальным вставкам в области носка. Не сковывают движений и не способствуют замедлению кровотока, благодаря компрессионному эффекту защищены вены и сосуды.

Фотошторы + Тюль в подарок!

Габардин (150х270) 2 шт. 3D-печать. Цветы как живые!

2590 руб. **1990 руб.**

«Золотое искушение»

«Цветочная композиция»

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

Информацию об организаторе акций, правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте, порядке их получения можно узнать по тел. 8 (499) 213-03-16. Акции действительны с 20.04.2021 г. по 11.05.2021 г. *По итогам продаж 2020 г. ООО «Тип-Шоп» ОГРН 1177746729115/19.07.2017. Юр. адрес: 115191, г. Москва, ул. 2-я Рощинская, 4, эт. 5, пом. 1а, ком. 1 раб. № 9800. Товар сертифицирован. Реклама.

ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ

8 (499) 213-03-16

Работаем без выходных с 09.00 до 20.00